Table of Contents

अध्याय एक
अध्याय दो
अध्याय तीन
चौथा अध्याय
अध्याय पाँच
अध्याय छह
अध्याय सात
अध्याय आठ
अध्याय नौ
अध्याय दस

GERMAN MUHLENBERG

HOW TO TALK TO GIRLS

Simplified

WHY OPENERS AREN'T THE SOLUTION

FULL VERSION

सभी अधिकार सुरक्षित। इस प्रकाशन का कोई भी भाग किसी भी रूप में पुनरुत्पादित नहीं किया जा सकता है।
या किसी भी माध्यम से, जिसमें स्कैनिंग, फोटोकॉपी या अन्य कोई अन्य विधि शामिल है, बिना पूर्व सूचना के।
कॉपीराइट धारक की लिखित अनुमति आवश्यक है। कॉपीराइट © 2018

किंडल पर सरलीकृत श्रृंखला:

प्रलोभन सरलीकृत निःशुल्क संस्करण 0,00
लड़कियों से बात कैसे करें: मुफ़्त संस्करण 0,00
10 आकर्षक आदतें (मुफ्त संस्करण) 0.00
खुशी को सरलीकृत रूप में निःशुल्क संस्करण में बदला जा सकता है। यात्रा और प्यार 2.99
लड़कियों से बात कैसे करें: पूर्ण संस्करण 3.49
आकर्षण को सरल बनाना: पूर्ण संस्करण 4.99

विषयसूची

चरण 1: शुरुआती बातचीत समाधान क्यों नहीं है
- परिचय
- अध्याय 1: शुरुआत
- अध्याय 2: सही वाक्यांश खोजने में आने वाली समस्याएं
- अध्याय 3: 80% आकर्षण युक्तियाँ विफल क्यों हो जाती हैं?
- कहानी 1: एक और साधारण रात

चरण 2: उसे पहली ही मुलाकात में प्रभावित करें
- अध्याय 4: सबसे महत्वपूर्ण आकर्षण तंत्र को कैसे सक्रिय किया जाए?
- अध्याय 5: अस्वीकृति से मत डरो
- अध्याय 6: बातचीत कैसे शुरू करें
- अध्याय 7: रोमांचक बातचीत कैसे करें
- दूसरा किस्सा: गैरजिम्मेदार लोग

चरण 3: तकनीक बनाम व्यवहार
- अध्याय 8: किसी भी बातचीत का पहला उद्देश्य
- अध्याय 9: किसी महिला को मैसेज कैसे भेजें
- अध्याय 10: तकनीक बनाम व्यवहार
- तीसरा किस्सा: चले जाओ

परिचय

अगर आपको अपनी पसंद की लड़की से चैट करने में परेशानी हो रही है।
अगर आपकी बातचीत हमेशा उबाऊ हो जाती है या आपको समझ नहीं आता कि क्या कहें।
अगर आप जानना चाहते हैं कि डेट को मजेदार, रोमांचक और दिलचस्प अनुभव बनाने के लिए क्या करना चाहिए।
अगर आप चाहते हैं कि वह आपके साथ रहने का सचमुच आनंद ले और आपकी ओर आकर्षित हो।
यदि आपने पहले ही विभिन्न वीडियो, ब्लॉग या विकीहाउ के माध्यम से खोज की है और उनसे आपको मदद नहीं मिली है।
तो यह किताब आपके लिए ही है!
मुझसे अक्सर पूछे जाने वाले कुछ सवाल ये हैं: "मैं बातचीत कैसे शुरू करूं?" "मुझे किसी लड़की से क्या कहना चाहिए?" "क्या मुझे पहले से कुछ खास वाक्य तैयार रखने चाहिए?"
किसी महिला से बातचीत शुरू करते समय आने वाली मुख्य समस्याओं में से एक यह है कि सब कुछ ठीक चल रहा होता है और फिर अचानक उसकी दिलचस्पी गायब हो जाती है। जैसे-जैसे उसके जवाब कम और छोटे होते जाते हैं, आपको लगने लगता है कि स्थिति पूरी तरह से बिगड़ गई है और आप यह जानने के लिए कुछ भी करने को तैयार हो जाते हैं कि वह क्या सोच रही थी।
हम सभी के साथ कभी न कभी ऐसा होता है जब बातचीत शुरू करते समय हमें समझ नहीं आता कि क्या कहें या फिर बीच में अजीब सी खामोशी छा जाती है। सच तो यह है कि यह उतना मुश्किल नहीं है जितना कई लोग सोचते हैं, फिर भी कई पुरुष उबाऊ बातचीत में उलझ जाते हैं और जिन लड़कियों को वे पसंद करते हैं, उनके साथ उनकी रातें यादगार नहीं बन पातीं।
क्यों?
क्योंकि अंततः वे वही उबाऊ, अनुमानित और थकाऊ काम करते हैं जो पिछले 100 लोगों ने किए थे और वे काम नहीं करते। कल्पना कीजिए कि एक लड़की किसी अनजान लड़के के साथ डेट पर है और वह उससे वही सवाल पूछना शुरू कर देता है जो वह हमेशा सुनती है:
"तो, आप कहाँ से आए हैं?", "आप क्या काम करते हैं?", "आप क्या पढ़ते हैं?", "आपने उस विश्वविद्यालय को क्यों चुना?", "आप कहाँ रहना चाहेंगे?", "आप

छुट्टियाँ मनाने कहाँ जाना चाहेंगे?" कुछ पुरुष तो मौसम के बारे में भी बात करने लगते हैं! यह आखिरी बात, निश्चित रूप से, एक अविस्मरणीय रात की बातचीत का विषय नहीं है!
सबसे बुरी बात यह है कि यह धारणा बनी हुई है कि इसका समाधान "शुरुआती वाक्य" या पहले से तय वाक्यांशों में है, और मुझे यह स्वीकार करना होगा कि मैं भी पहले ऐसा ही सोचता था। एक बार एक व्यक्ति ने मुझे लिखा: "अगर मेरे पास बातचीत शुरू करने के लिए एक सटीक वाक्य होता, तो बाकी सब कुछ अपने आप ही होता चला जाता।"
कई लड़के एक ऐसे सटीक वाक्य की तलाश में रहते हैं, एक ऐसा प्रभावशाली शुरुआती वाक्य, जिससे लड़की तुरंत उनमें दिलचस्पी लेने लगे और उनकी ओर आकर्षित हो जाए... माफ कीजिए, ऐसा नहीं होता!
यह आपके दोस्तों द्वारा लिखी गई डेटिंग सलाह की कोई सस्ती किताब नहीं है... हालांकि यह सस्ती ही है। असल बात यह है कि यह गाइड आपको न केवल लड़कियों से बेहतर बातचीत करने के तरीके बताएगी, बल्कि यह भी समझाएगी कि क्या महत्वपूर्ण है और क्या नहीं।

अध्याय एक

ओपनर
स्वागत!
अन्य पाठकों द्वारा मुझसे पूछे जाने वाले अधिकांश प्रश्नों के उत्तर में, मैं यहाँ किसी महिला के साथ प्रभावी बातचीत शुरू करने के कुछ तरीके बताऊँगा। शुरुआत के लिए, किसी लड़की या लड़कियों के समूह के पास जाएँ और कहें:
“हे वहाँ, मुझे एक महिला की राय चाहिए!”, और फिर:
● “आप लोग टेक्स्ट मैसेज के जरिए रिश्ता खत्म करने के बारे में क्या सोचते हैं?”
संदेश?"
● “एएलएफ और ईटी के बीच जानलेवा लड़ाई में कौन जीतेगा?” (या
(आपके मन में जो भी काल्पनिक पात्र आएं)।
● “सेक्स या चॉकलेट?” (या कोई भी ऐसा विषय जिस पर आप बहस कर सकते हैं)।
● "अगर आप नशे की हालत में 'आई लव यू' कहते हैं, तो क्या यह मायने रखता है?"

और बस, यहीं पर किताब समाप्त होती है।
आपको कामयाबी मिले!

...
...
...

क्या? किताब के लिए बहुत छोटा?
लेकिन ये शुरुआत करने के तरीके हैं, और ये काम करते हैं!
क्या आप नए, अचूक मुहावरों की उम्मीद कर रहे थे?! ठीक है, मैं आपको एक कहानी सुनाने जा रहा हूँ।
बहुत समय पहले की बात है, एक लड़का था जो ज्यादा मिलनसार नहीं था और उसकी एक बड़ी समस्या थी। वह किसी लड़की से बात शुरू करते ही घबरा जाता था और उसे कभी समझ नहीं आता था कि क्या कहे।

उसने आकर्षण के बारे में किताबें पढ़ना, सामाजिक कौशल का अध्ययन करना और अधिक जानकार लोगों से सीखना शुरू किया। इसलिए जब वह उनके साथ बार में जाता और उन्हें सफल होते देखता तो हमेशा उनसे पूछता:
"तुमने उस लड़की से क्या कहा?"
"उस दूसरी लड़की से तुम्हारी बातचीत की शुरुआत क्या थी?"
आपने बातचीत की शुरुआत कैसे की?
अरे हाँ! यह आदमी तो बहुत सारे सवाल पूछ रहा था...
और फिर क्या हुआ?!
हुआ ये कि उसने दूसरों द्वारा बताई गई बातों के आधार पर अपनी खुद की पंक्तियाँ लिखना और बनाना शुरू कर दिया, जो उनके लिए कारगर साबित हो रही थीं।
उन्होंने बहुत लंबे समय तक लगातार लिखा।
उन्होंने लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा… और लिखा…
उन्होंने खूब लिखा और अभ्यास भी किया...
उन्होंने लिखा… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे… और लिखते रहे…
...और लिखा... ...
उन्होंने लिखा...उन्होंने लिखा...उन्होंने लिखा...
उन्होंने लिखा...उन्होंने लिखा...उन्होंने लिखा...
उन्होंने लिखा...उन्होंने लिखा...उन्होंने लिखा...

और फिर क्या हुआ?!
अन्य वाक्यांशों के विपरीत, ये वाक्यांश उनके लिए कारगर साबित नहीं हुए।

…
…

जैसा कि आप जानते हैं, बहुत समय पहले मैं भी बिल्कुल ऐसा ही था (और अगर आपको नहीं पता था, तो अब पता चल गया है)। मेरी तरह कई लड़कों को भी शुरुआत में

लड़कियों से बात करने का कोई अंदाजा नहीं होता था। सच तो यह है कि आज जब मैं किसी लड़की से बात करता हूँ, तो ज्यादातर समय मुझे खुद नहीं पता होता कि मैं क्या कह रहा हूँ।
यह सर्वविदित है कि मानवीय संचार का केवल 20% हिस्सा ही शब्दों के माध्यम से होता है, शेष भाग आपके रवैये, शारीरिक भाषा, भाव, उपस्थिति आदि पर निर्भर करता है। महत्वपूर्ण यह नहीं है कि हम "क्या" कहते हैं, बल्कि यह है कि हम "कैसे" कहते हैं। फिर भी, प्रश्न हमेशा एक ही होते हैं: "मैं उन्हें क्या बताऊँ?", "मैं बातचीत कैसे शुरू करूँ?"
ये लोग उस 20% हिस्से को ही अपना पूरा ध्यान केंद्रित करने की कोशिश करके गलती करते हैं।
मैं आपको दोहराने के लिए सैकड़ों वाक्यांश और प्रश्न दे सकता हूँ जो सुनने में "अच्छे" लग सकते हैं। लेकिन असल बात यह है कि मुझे संदेह है कि वे वास्तव में इतने उपयोगी होंगे। मेरा मतलब है, आपको ब्लॉग या फ़ोरम में हज़ारों वाक्यांश मिल सकते हैं, लेकिन उनमें से कोई भी आपको मनचाहा परिणाम नहीं देगा।
क्यों?
क्योंकि जब आप अपने घर में आराम से बैठे होते हैं, जैसा कि आप अभी हो सकते हैं, तो ये वाक्यांश आकर्षक और दिलचस्प लग सकते हैं, जैसे कि ये किसी भी स्थिति में उपयुक्त हों। लेकिन जब आप किसी बार या क्लब में होते हैं... या जैसा कि कई लोग इसे युद्धक्षेत्र मानते हैं... तो सब कुछ बदल जाता है क्योंकि हम घबराए हुए होते हैं। अक्सर समय या स्थान सही नहीं होता।
शायद सही सवाल यह है:
जब हम उससे संवाद करते हैं तो हम क्या महसूस कर रहे होते हैं? हमारी मानसिकता क्या होती है? हम क्या संदेश देते हैं? बातचीत शुरू करने के लिए ये सबसे उपयुक्त प्रश्न हैं।
क्योंकि आकर्षक बातें कहने से कहीं अधिक प्रभावशाली होता है आकर्षक बनना।
यही हमारा लक्ष्य होना चाहिए।

अध्याय दो

“सही वाक्यांश” खोजने में आने वाली समस्याएं
शुरुआत में, जब मैंने लड़कियों को पटाने की कला में कदम रखा था, तब मेरे पास एक नोटबुक थी जिसमें कई वाक्य लिखे होते थे, जिनसे मैं बातचीत शुरू करके आखिरकार लड़की को किस कर लेता था। मैंने अपने नोट्स लिखे, काटे और फिर से लिखे। मैं उन्हें इतना निखारने की कोशिश करता रहा कि मानो लड़कियों को पटाने का कोई सटीक तरीका ढूंढने में ही मैं थक जाता था।
मैंने "ओपनर्स" (पहले से तय वाक्यांश) और आकर्षण का अध्ययन करने में जितना समय बिताया, उतने समय में शायद मैं कैंसर का इलाज खोज सकता था या परमाणु भौतिक विज्ञानी बन सकता था... खैर, शायद नहीं, लेकिन फिर भी, यह काफी लंबा समय था! कहने का मतलब यह है कि लंबे समय तक मेरी चिंता सही वाक्यांश खोजने के इर्द-गिर्द घूमती रही, यह मानते हुए कि यह "महत्वपूर्ण" है।
अब सवाल यह है कि अधिकांश पुरुष ऐसा क्यों मानते हैं?
बातचीत शुरू करने का तरीका सिर्फ आपके बोलने के तरीके से ही नहीं, बल्कि बातचीत को आगे बढ़ाने से भी जुड़ा होता है, जो अक्सर घबराहट के कारण बहुत मुश्किल हो जाता है। इसीलिए, मेरे विचार से, बातचीत शुरू करने के तरीकों और वाक्यांशों पर इतना ध्यान दिया जाता है। अगर आप किसी नाइट आउट में किसी भी महिला से बात नहीं कर पाते हैं, तो यह बहुत निराशाजनक अनुभव हो सकता है। ऐसी ही एक रात जब हम बार में सीने तक गिलास उठाए खड़े रहते हैं और दूसरों को मौज-मस्ती करते देखते हैं, जबकि हम खुद को दुखी महसूस करते हैं। ओह, बिल्कुल!
पहले से तय वाक्यों को तैयार रखना कोई बुरी बात नहीं है; कभी-कभी ये मज़ेदार और उपयोगी भी हो सकते हैं। समस्या तब शुरू होती है जब हम इन वाक्यों को बातचीत जारी रखने या उसे प्रभावित करने के लिए ज़रूरी समझने लगते हैं। यह तरीका हमें दूसरों से तारीफ पाने की चाह में पीछे धकेल देता है और उसे हमसे ऊपर रख देता है। अनजाने में हम यह जता रहे होते हैं कि हमें उसका ध्यान पाने या उसे प्रभावित करने के लिए कड़ी मेहनत करनी चाहिए, न कि इसलिए कि हम जैसे हैं वैसे ही उसके ध्यान के हकदार हैं। हम ऐसे वाक्य

ढूंढते रहते हैं जिनसे हम अपनी "शानदारता" दिखा सकें या खुद को दिलचस्प साबित कर सकें, जबकि असल में हम खुद को ऐसा नहीं मानते।
एक और समस्या यह है कि अक्सर हम महिला की प्रतिक्रिया के लिए खुद ज़िम्मेदारी लेने के बजाय उस वाक्य को दोष देना ज़्यादा पसंद करते हैं। हम अपनी ज़िम्मेदारी से बचने के लिए उस वाक्य को दोष देते हैं और मूल समस्या पर काम नहीं करते। "ओह, यह शुरुआत ठीक नहीं है", लेकिन शायद आप हकलाए हों, या आपके हाथ कांप रहे हों, या आपने गलती से उसके चेहरे पर थूक दिया हो... लेकिन ज़ाहिर है, हमें वाक्य को बदलना ही चाहिए क्योंकि यह ठीक नहीं है। आइए एक उदाहरण देखें जो एक सेडक्शन कोच अपने एक छात्र को महिलाओं के एक समूह के साथ इस्तेमाल करने के लिए कहता है। यह कुछ भी हो सकता है, जैसे: "हैलो, मैंने आपको देखा और आप मुझे पसंद आईं!" या "झूठ कौन ज्यादा बोलता है, पुरुष या महिलाएं?!" या अगर आप चाहें तो, "मैं तुम्हारे लिए चप्पल से व्हेल को मार डालूंगा!" ... बात एक ही है।
कोच इसका इस्तेमाल करते हैं और यह पूरी तरह कारगर साबित होता है क्योंकि वह इस शुरुआती वाक्य के साथ पूरी तरह से मेल खाते हैं। उन्हें लड़कियों के पास सीधे जाकर "आप बहुत खूबसूरत लग रही हैं" कहने की आदत है और उनकी बॉडी लैंग्वेज और हावभाव की वजह से यह अटपटा या अजीब नहीं लगता।
लेकिन फिर उसका छात्र, जो आंखों से आंखें मिलाकर बात भी नहीं कर सकता, जो बेहद घबराया हुआ है और मुस्कुरा भी नहीं सकता, उसे "मेरा बॉयफ्रेंड है" या "दफा हो जाओ" जैसे जवाबों से या फिर समूह की शरारती हंसी के साथ असहज चुप्पी से खारिज कर दिया जाता है।
तो फिर बातचीत शुरू करने के तरीके सभी के लिए कारगर क्यों नहीं होते?
भले ही हमारे शब्द सुनने में अच्छे लगें, लेकिन उन्हें कहने का तरीका, शब्दों के पीछे का रवैया, शारीरिक हावभाव और संचार के अन्य कारक हमारे शब्दों के अर्थ से बिल्कुल विपरीत संदेश दे सकते हैं। छात्र जो संदेश दे रहा है, वह यह है कि वह कोई डरपोक, असुरक्षित, नकारात्मक, हताश, नाटकीय, पतित व्यक्ति है... ठीक है, ठीक है, इतना भी बुरा नहीं। असल बात यह है कि लड़की को केवल शब्दों से कहीं अधिक जानकारी मिल रही है।
शायद अब आप सोच रहे होंगे, “मुझे किसी लड़की से बात करने में कोई झिझक नहीं होती। मैं कांपता नहीं, बस मुझे समझ नहीं आता कि उससे क्या कहूँ।” दरअसल, बात ये है कि हम अब भी उसकी स्वीकृति चाहते हैं और अवचेतन रूप से हम यही

बात उसे बताते हैं। चाहे हम कितने भी सुंदर शब्द बोलें, असल में हम वही बात कह रहे होते हैं जो हमारे अवचेतन मन में चल रही होती है: “मुझे उसे प्रभावित करने के लिए कोई वाक्य चाहिए।”
क्यों?
क्योंकि हम अब भी उसे खुद से बेहतर समझते हैं।
और जब हम इस तरह सोचते हैं तो क्या होता है?
होता ये है कि हमें ये एहसास होने लगता है कि उसे पाने के लिए हमें खुद को मजबूर करना पड़ेगा। यही वो पल होता है जब हम उसे एक इनाम की तरह समझने लगते हैं और हमारी कही हर बात हमारे खिलाफ इस्तेमाल की जाएगी।
और यहाँ महत्वपूर्ण अंतर यह है: कोच को किसी वाक्यांश की आवश्यकता नहीं लगती (चाहे वह उसका उपयोग करे या न करे) क्योंकि वह जिस महिला से बात कर रहा है उसे खुद से बेहतर नहीं समझता, बल्कि वह एक समान संबंध स्थापित करना चाहता है।
हालांकि, जो छात्र उस महिला को खुद से बेहतर समझता है, उसे लगता है कि उसे एक खास वाक्य की ज़रूरत है, और भले ही वह और कोच एक ही बात कहें, फिर भी उनके संदेश अलग-अलग होते हैं। नतीजतन, लड़की को लगेगा कि छात्र में कुछ गड़बड़ है, वह सच्चा या ईमानदार नहीं है, और इसलिए वह उसे अस्वीकार कर देगी।
जैसा कि मैंने पहले कहा, पहले से तय बातचीत के तरीके खोजना गलत नहीं है, लेकिन सच्चाई यह है कि उनमें से ज्यादातर हमारे लिए उपयोगी नहीं होंगे। अगर हम वही करने की कोशिश करते हैं जो दूसरे पहले ही कर चुके हैं लेकिन वह हमारे व्यक्तित्व के अनुरूप नहीं है, तो हम शायद असफल हो जाएंगे।
भले ही हमें सकारात्मक प्रतिक्रिया मिले, जैसे कि "ओह, धन्यवाद," फिर भी, संभावना यही है कि हम वहीं बैठे-बैठे सोचते रहेंगे, "बहुत बढ़िया! लेकिन अब मैं क्या करूँ?!"
कई लड़कों ने मुझे बताया कि जिन लड़कियों में उनकी कोई दिलचस्पी नहीं थी, उनसे बातचीत बहुत सहजता से होती थी, जबकि जिन महिलाओं को वे पसंद करते थे, उनके साथ बातचीत में दिक्कत आती थी, बातचीत में प्रवाह नहीं होता था और उनकी सारी कोशिशें बेकार हो जाती थीं। उनका सवाल यह था कि उन्हें अपनी पसंद की इन "महिलाओं" के सामने कैसा व्यवहार करना चाहिए।

एक लड़के ने मुझे लिखा, "मुझे लगता है कि अगर मेरे पास दो या तीन ऐसे विषय हों जिन पर मैं बात कर सकूं, तो मैं बेहतर प्रदर्शन कर सकता हूं और महिलाओं को अपनी ओर आकर्षित कर सकता हूं।"
सेडक्शन सिंपलीफाइड के तीसरे अध्याय, "द गर्ल 10" में, मैं इस गलत धारणा के बारे में बात करता हूँ कि हमें किसी महिला को आकर्षक मानने के आधार पर अलग तरह से व्यवहार करना चाहिए। इस सोच का तर्क यह है कि महिला जितनी अधिक आकर्षक होगी, उसे रिझाने में उतनी ही अधिक कठिनाई होगी, जो हमारे व्यवहार और उसे पाने के तरीके को निर्धारित करती है।
इसकी एक समस्या यह है कि हम यह मान लेते हैं कि महिलाएं खुद को उसी तरह देखती हैं जैसे हम उन्हें देखते हैं। हम कह सकते हैं कि यह उनकी शारीरिक सुंदरता पर उतना निर्भर नहीं करता, बल्कि उनकी भावनात्मक जरूरतों और आत्मसम्मान पर निर्भर करता है, संक्षेप में कहें तो, वे खुद को कैसे देखती हैं।
इसी प्रकार, हमारा आकर्षण और वह आकर्षण जो हम उसे महसूस कराते हैं, वह काफी हद तक हमारे स्वयं के बारे में हमारी धारणा और हमारी भावनात्मक जरूरतों पर निर्भर करेगा।
अगर हम उसे ज़रूरत से ज़्यादा अहमियत देते हैं, तो हम निश्चित रूप से ज़्यादा घबरा जाएँगे, हमारा व्यवहार अजीब होगा और हमें लगेगा कि वह हमारी पहुँच से बाहर है। महिलाओं को वे पुरुष आकर्षक लगते हैं जो उनके बराबर या उनसे थोड़ा बेहतर होते हैं। अगर हम सोचते हैं कि उसे इंप्रेस करने के लिए हमें कोई मज़ेदार जुमला चाहिए, तो उसके लिए हमें आकर्षक समझना मुश्किल होगा।
निष्कर्ष
ऐसा नहीं है कि ऐसे प्रभावशाली वाक्य नहीं होते जो लोगों को मोहित कर दें या उन पर गहरा प्रभाव डालें, बल्कि बात सिर्फ इतनी है कि हमें वाक्य पर ही ध्यान केंद्रित नहीं करना चाहिए, क्योंकि परिणाम उस पर निर्भर नहीं करता। अगर कोई वाक्य वाकई असरदार है, तो संभवतः हमारे संपर्क करने से पहले ही वह हमारे प्रति आकर्षित हो चुकी थी।
तो हम क्या कर सकते हैं?
जब तक हम शत प्रतिशत सुसंगत और ईमानदार हैं, तब तक हम लगभग कुछ भी कह सकते हैं। ईमानदार होने पर कोई भी वाक्य गलत नहीं होता।

हमें अपनी सोच बदलने की जरूरत है: उसे आकर्षित करने के लिए हमें कुछ खास कहने की जरूरत नहीं है। मैं पहले सोचता था कि किसी महिला को इंप्रेस करने के लिए मुझे कुछ दिलचस्प कहना होगा, उसे हंसाना होगा, उसकी रुचि के तीन संकेत मिलने चाहिए और फिर अगले चरण पर जाना होगा...
किसी महिला से बात करते समय हम जितना कम सोचेंगे कि क्या कहें या किस बारे में बात करें, उतना ही हम बातचीत पर ध्यान केंद्रित कर पाएंगे। हम बातचीत में सचमुच रुचि ले पाएंगे और स्वाभाविक रूप से जवाब दे पाएंगे, बजाय इसके कि हम अगले वाक्य के बारे में सोचते रहें।
हमारे दिमाग में जितनी कम बातें चलेंगी, उतना ही अधिक समय हमें उसके साथ एक मजेदार, दिलचस्प और रोमांचक बातचीत करने के लिए मिलेगा। गलतियों से सीखने, अस्वीकृतियों और असहज क्षणों से गुज़रने के बाद, अनुभव के बल पर बातचीत सहज रूप से आगे बढ़ने लगती है।
हाँ, अनुभव प्राप्त करने में थोड़ा समय लगेगा, लेकिन किसी भी कौशल के साथ ऐसा ही होता है। बस इतना ध्यान रखें कि हर बार बातचीत शुरू करते समय आप उससे यह उम्मीद न करें कि वह कहे, "हाँ, मैं चाहती हूँ कि तुम मुझे अभी अपने बिस्तर पर ले चलो।" प्रतिक्रिया मिलना ही सकारात्मक बात है। आइए उस प्रतिक्रिया का आनंद लें और अगली बातचीत शुरू करें।
बात ये है कि अनुभव और लड़की को बराबरी का दर्जा देने की वजह से बातचीत शुरू हुई। हमें शब्दों पर नहीं, बल्कि इसी बात पर ध्यान देना चाहिए।

अध्याय तीन

80% आकर्षण युक्तियाँ विफल क्यों हो जाती हैं? - "किसी लड़की को अपने प्यार में कैसे डालें?"
- "बातचीत कैसे शुरू करें?"
- "अपने पूर्व प्रेमी/प्रेमिका को वापस कैसे पाएं?"

अधिकांश पुस्तकों के असफल होने का कारण यह है कि वे मुख्य बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित नहीं करती हैं।
असल समस्या तो यही है। सच तो यह है कि इनमें से अधिकतर तकनीकें व्यक्तित्व की कमियों को दूर करने की कोशिश करती हैं। वे समस्या को छुपाने का प्रयास करती हैं, लेकिन उसका समाधान नहीं करतीं क्योंकि भय और असुरक्षा की भावनाएँ बनी रहती हैं।
अपने प्रेम जीवन को बेहतर बनाने की चाह रखने वाले कई लोगों की कुछ मान्यताएं होती हैं।
पुरुषों को विपरीत लिंग से श्रेष्ठ या नीचा समझना। ये मान्यताएँ सांस्कृतिक कथाओं से उत्पन्न होती हैं जो हमारी संस्कृति में विभिन्न रूपों में पाई जाती हैं। सांस्कृतिक कथाएँ उन मूलभूत सिद्धांतों में से एक हो सकती हैं जिन्हें अधिकांश पुस्तकें या सामान्य सलाहें शामिल नहीं करतीं, और ये कथाएँ हम सभी के प्रेम जीवन को कम या ज्यादा हद तक प्रभावित करती हैं।
हम लगातार इस बात से प्रभावित होते रहते हैं कि हमारे रिश्ते कैसे होने चाहिए, चाहे वह वास्तविक जीवन में हो या आंतरिक रूप से।
प्रेम और यौन संबंधों के संदर्भ में, हम वास्तव में यह सोचने से पहले ही इन धारणाओं का सामना करते हैं कि हमें क्या पसंद है। हम मान लेते हैं कि सांस्कृतिक कथाएँ वास्तविक हैं क्योंकि हम उन्हें अपने दैनिक जीवन में देखते हैं; स्कूल में, पारिवारिक जीवन में, मीडिया में आदि, और हम आमतौर पर बिना यह पूछे ही उन्हें स्वीकार कर लेते हैं कि वे क्या हैं। समस्या यह है कि इनमें से कई हमें नुकसान पहुंचा सकती हैं। इन कथाओं के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:

यौन संबंध के बारे में कथाएँ
कैथोलिक यूरोप में मध्य युग की शुरुआत के साथ, चर्च ने मध्ययुगीन समाज पर यह थोप दिया कि यौन संबंध केवल विवाह के भीतर ही अनुमत है और इसका एकमात्र उद्देश्य प्रजनन होना चाहिए। इसने यौन संबंध को कुछ बुरा या अपवित्र माना और यह कि कल्पनाएँ और इच्छाएँ किसी न किसी रूप में गलत या अनैतिक थीं।
उन दिनों शिक्षा और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी तक पहुंच बहुत कठिन थी।
आज हम जिन सुख-सुविधाओं का आनंद लेते हैं, उनसे यह बिल्कुल अलग था। कई लोग घोर गरीबी में जीवन यापन करते थे और उनके पास खाने के लिए पर्याप्त भोजन नहीं होता था। बच्चे पैदा करने के गंभीर परिणाम हो सकते थे, न केवल जन्म के समय बल्कि बच्चे के पालन-पोषण के समय भी। यहां तक कि एक धनी व्यक्ति के लिए भी, जिसके लिए अपने बच्चों का पालन-पोषण कोई समस्या नहीं थी, यह सुनिश्चित करना आवश्यक था कि वे बच्चे उसी के हों। इसी कारण, इस प्रकार की सोच वफादारी बनाए रखने और महिलाओं पर अधिक नियंत्रण रखने में सहायक थी। यह उन दृष्टिकोणों का भी एक उदाहरण है जो पीढ़ियों से चले आ रहे हैं और आज उचित नहीं हैं।
सच्चाई यह है कि अधिकांश लोग सेक्स का आनंद लेते हैं, उसके बारे में सोचते हैं और कल्पना करते हैं।
इसमें कुछ भी गलत नहीं है। समस्या तब आती है जब लोग इन बातों को सच मान लेते हैं और यौन संबंध को स्वाभाविक रूप से अनैतिक समझते हैं, जिससे उनमें अपराधबोध पैदा होता है। जब भी हम किसी इच्छा को छिपाने या दबाने की कोशिश करते हैं, जैसे कि यौन संबंध का आनंद लेना, तो इसके परिणामस्वरूप आत्मसम्मान में कमी, शर्मिंदगी या आत्म-हानिकारक व्यवहार जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं।
इससे प्रतिबद्धता निभाना या स्वस्थ संबंध बनाना भी मुश्किल हो सकता है। किसी भी स्वस्थ रिश्ते के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम अपनी इच्छाओं के साथ-साथ अपने साथी की इच्छाओं को भी बिना किसी अति प्रतिक्रिया या आलोचना के स्वीकार करें।

प्रेम के बारे में कहानियां
प्रेम और रोमांस से संबंधित कथाओं को बहुत ही

आदर्श स्थिति। मध्य युग में, प्रेम को एक मानसिक बीमारी के रूप में भी देखा जा सकता था जो लोगों को तर्कहीन व्यवहार करने और अन्य साथियों के साथ भाग जाने या बुरे निर्णय लेने, यहां तक कि प्रेम के लिए हत्या करने जैसे काम करने के लिए मजबूर करती थी।
औद्योगिक क्रांति के बाद समाज स्थिर हो गया और अब वह पहले जैसा नहीं रहा। आर्थिक या राजनीतिक कारणों से विवाह की व्यवस्था करना आवश्यक हो गया था। यहीं से प्रेम को अधिक रोमांटिक रूप में देखा जाने लगा, आत्म-साक्षात्कार की एक प्रक्रिया और एक वांछनीय लक्ष्य के रूप में। यहीं से रोमांटिसिज़्म नामक सांस्कृतिक आंदोलन की शुरुआत हुई, जो 18 वीं शताब्दी के अंत से लेकर 19 वीं शताब्दी के पूर्वार्ध तक यूरोप में चला।
इस कथा का एक और पहलू यह है कि यह तभी सफल होती है जब यह हमेशा के लिए बनी रहे।
कई जीवविज्ञानी और मानवविज्ञानी के अध्ययनों से पता चलता है कि यह बात सच नहीं है। अल्बर्ट आइंस्टीन कॉलेज ऑफ मेडिसिन की एक टीम ने अलग-अलग जोड़ों पर एक अध्ययन किया। इस अध्ययन को तंत्रिका विज्ञानी डेविड जे. लिंडेन ने अपनी पुस्तक "द कंपास ऑफ प्लेजर" में समझाया है। उन्होंने प्रतिभागियों के मस्तिष्क का स्कैन किया, जब वे अपने प्रियजन के चेहरे की तस्वीर देख रहे थे। परिणामों से पता चला कि ज्यादातर मामलों में लोग जीवन भर के लिए प्यार में नहीं पड़ते। किसी भी कीमत पर रिश्ते को बनाए रखने का विचार एक रोमांटिक आदर्शवाद को बढ़ावा देता है जो आपसी सम्मान से आगे बढ़ने पर दुखदायी होता है। कभी-कभी, सबसे अच्छा यही होता है कि उस रिश्ते को खत्म कर दिया जाए और एक-दूसरे को आगे बढ़ने दिया जाए।
पश्चिमी संस्कृति में, और शायद लैटिन अमेरिका में अधिक हद तक, कई
हम प्रेम को रोमांटिक रूप देते हैं और इसे "जीवन की सभी समस्याओं का महान समाधान" मानते हैं। प्रेम फिल्में, परियों की कहानियां, राजकुमारियों की कहानियां, पॉप संस्कृति, डिज्नी के "सुखद अंत", कविताएं और कई अन्य चीजें इस धारणा को बल देती हैं।
अब, इसमें समस्या क्या है?
हमारे रिश्ते सबसे पहले शिकार बनते हैं। ये सभी संदेश किसी न किसी रूप में हमें ये बताया जाता है कि: "सच्चे जीवन के लिए केवल एक ही सच्चा प्रेम है", "अगर हमें प्रेम मिल जाए तो और कुछ मायने नहीं रखता", "प्रेम सब कुछ कर सकता

है और हर समस्या का समाधान कर सकता है", या "प्रेम उन व्यवहारों को भी जायज़ ठहराता है जो स्वस्थ नहीं हैं।" और क्योंकि हम प्रेम को आदर्श बना देते हैं, इसलिए हम उसका महत्व भी बढ़ा देते हैं।
मार्क मैनसन का एक बहुत ही दिलचस्प लेख जिसका शीर्षक है "प्यार ही काफी नहीं है"।
जॉन लेनन की आलोचना इस बात के लिए की जाती है कि वे आदर्शवादी थे और "ऑल यू नीड इज लव" जैसे गीतों में अपने निजी जीवन के विपरीत, अपने एक बच्चे को त्याग देने और अपनी दोनों पत्नियों को पीटने की बात कहकर विरोधाभास पैदा करते थे।
हमें यह समझना चाहिए कि स्वस्थ संबंध बनाए रखने के लिए इससे कहीं अधिक की आवश्यकता होती है।
जुनून, भावना या प्यार। हम समझते हैं कि हमारे रिश्तों की सफलता गहरे मूल्यों पर निर्भर करती है। यदि हम ऐसे रिश्ते में हैं जिसमें हम लगातार ऐसे व्यवहार करते हैं जो हमें या हमारे साथी को दुख पहुंचाते हैं, तो केवल प्यार ही काफी नहीं है, यह एक अच्छा रिश्ता नहीं है।
इससे मेरा यह मतलब नहीं है कि प्रेम अपने आप में एक बुरी चीज है या ऐसा कुछ भी नहीं है।
प्रेम और प्रेम का अटूट बंधन। निःसंदेह, प्रेम किसी भी व्यक्ति के जीवन का एक अत्यंत महत्वपूर्ण अनुभव होता है। लेकिन जब प्रेम को सर्वोपरि मान लिया जाता है, तो संभवतः हम ईमानदारी, सम्मान और अपने प्रियजनों के प्रति प्रतिबद्धता जैसे मूलभूत मूल्यों को नजरअंदाज कर देते हैं। यदि प्रेम ही हमारी सभी समस्याओं का समाधान है, तो बाकी मुश्किलों की परवाह क्यों करें?

और ये कहानियां हमें किस तरह प्रभावित करती हैं?
खैर, हम पहले ही इस बारे में बात कर चुके हैं कि सांस्कृतिक कथाएँ क्या होती हैं और वे कैसे काम करती हैं।
हालांकि, ये चीजें हमारी मान्यताओं को प्रभावित करती हैं, लेकिन हमारे व्यक्तिगत दर्दनाक अनुभव भी होते हैं जो इन विचारों को और अधिक बढ़ा देते हैं, जिससे अधिक नुकसान होता है।

उदाहरण के लिए:

एक ऐसी धारणा प्रचलित है जो महिलाओं को चालाक, द्वेषपूर्ण और
यह बात ठंडी पड़ जाती है और अगर हमारे पिछले रिश्ते में हमारे पार्टनर ने धोखा दिया था, तो इससे यह पुष्टि हो जाएगी कि वे इसी तरह के हैं।
- अगर बचपन में हमारे रूप-रंग का मजाक उड़ाया जाता था, तो बड़े होकर हम
उस आघात को समाज के सौंदर्य संबंधी मानकों के साथ मिलाकर देखें तो हमारी छवि के प्रति एक जुनून पैदा हो जाता है।
- एक अधिकारवादी या उपेक्षित माता-पिता का होना जो हमारे जीवन शैली को प्रभावित करता है
भविष्य में विपरीत लिंग के व्यक्ति से मिलने की संभावना।
हीनता का अंतर और प्रदर्शन व्यवहार
कथाओं और दर्दनाक अनुभवों का यह संयोजन क्या उत्पन्न कर सकता है?
इसे "हीनता का अंतर" कहा जाता है। इसका अर्थ है कि व्यक्ति अनजाने में यह मानता है कि एक व्यक्ति के रूप में उसका मूल्य एक विशिष्ट लिंग या जेंडर से भिन्न है, और इसलिए, उसे इसकी भरपाई के लिए कुछ करने की आवश्यकता होती है। जैसा कि मैंने शुरुआत में कहा था, ऐसा ज्यादातर उन लोगों के साथ होता है जो अपने प्रेम जीवन को बेहतर बनाना चाहते हैं क्योंकि वे एक ऐसी धारणा अपना लेते हैं जो उन्हें विपरीत लिंग से ऊपर या नीचे रखती है।

उदाहरण के लिए:
अगर कोई पुरुष महिलाओं को खुद से ऊपर रखता है तो वह यह मानने लगेगा कि उसे ऐसा करने की आवश्यकता है।
कुछ व्यवहारों, उपहारों या वाक्यों के माध्यम से क्षतिपूर्ति करें। महिलाएं कभी-कभी रिश्तों में बुरे बर्ताव को सहन कर लेती हैं और मानती हैं वे अपने साथी के ध्यान और सम्मान के योग्य नहीं हैं, वे चाहती हैं कि पुरुष किसी न किसी तरह उनके प्यार को साबित करे।
- एक ऐसा व्यक्ति जो आकर्षक वाक्यों और चुटीले संवादों की तलाश में रहता है ताकि
महिलाओं के साथ यौन संबंध बनाना।

जैसा कि हमने पहले कहा था, इन लोगों का मानना है कि उन्हें क्षतिपूर्ति के लिए कुछ कार्रवाई की आवश्यकता है।

प्रदर्शन संबंधी व्यवहार सर्वत्र अरुचिकर होते हैं और अस्वीकृति का कारण बनते हैं।
हताशापूर्ण व्यवहार करना। ये व्यवहार, अनाकर्षक होने के अलावा, तीन समस्याओं से ग्रस्त हैं:

1-कम आत्मसम्मान को बढ़ावा देता है: अगर हम हर समय खुद नहीं बन सकते, तो अगर हम किसी ऐसे व्यक्ति का सामना करते हैं जिसमें हमारी रुचि है या अगर हमें दूसरों को खुश करने के लिए कोई कार्य या व्यवहार करने की आवश्यकता है, तो इससे यह विश्वास और मजबूत होगा कि हम अपर्याप्त हैं।
2-वे थका देने वाले होते हैं: उनमें बहुत ऊर्जा खर्च होती है क्योंकि हम कभी भी
यह जानने के लिए कि क्या हम सही हैं: "क्या मैंने सही वाक्य कहा?" "क्या मैंने उससे बहुत जल्दी बात कर ली?"
3- ये लोगों के बीच विश्वास को बाधित करते हैं: विश्वास मूलभूत मूल्यों में से एक है।
रिश्तों में। अगर हमें लगता है कि स्वीकार्यता पाने के लिए हमें कुछ खास व्यवहार करने होंगे, तो हम कभी भी यह सुनिश्चित नहीं कर पाएंगे कि दूसरा व्यक्ति हमारे कार्यों के लिए हमारी सराहना करता है या हमारे वास्तविक व्यक्तित्व के लिए।

निष्कर्ष
अगर ज्यादातर आकर्षण युक्तियाँ विफल हो जाती हैं, तो इसका कारण यह है कि वे सलाह देने पर केंद्रित होती हैं।
"प्रदर्शन व्यवहार" पर ध्यान केंद्रित किया जाता है, न कि "हीनता अंतर" नामक अंतर्निहित समस्या पर काम करने पर।
जब मैं किशोरी थी, तब मेरा मानना था कि महिलाएं कुछ ऐसी चीज हैं जिन्हें संजोकर रखना चाहिए।
महिलाओं पर विजय प्राप्त करना, एक ऐसी चीज जिसके लिए पुरुषों को प्रेम निवेदन में अपनी योग्यता साबित करनी पड़ती थी। कि पुरुषों को उनका मनोरंजन करना चाहिए, उन्हें मान्यता देनी चाहिए या उनसे स्वीकृति प्राप्त

करनी चाहिए। सच्चाई यह है कि फिल्मों में यह कारगर हो सकता है, लेकिन वास्तविकता में महिलाएं इन व्यवहारों को आकर्षक नहीं मानतीं।
हालांकि उपलब्ध सलाह इन जरूरतमंद मनोवृत्तियों का प्रतिकार करने का प्रयास करती है, फिर भी
उदाहरण के लिए, खुद को "ज़्यादा कूल" दिखाने के लिए वाक्य बोलना या ज़रूरतमंद न दिखने के लिए तीन दिन तक जवाब न देना, ये सब करके वे खुद को एक आत्मसम्मानित व्यक्ति के रूप में पेश करने की कोशिश करते हैं। लेकिन, आत्मसम्मानित व्यक्ति अपने मन की बात खुलकर कहता है और अपने मूल्यों के बारे में खुलकर चर्चा करता है, न कि स्वीकृति पाने के लिए बनावटी वाक्य बोलता है।
यदि कुछ अवसरों पर "प्रदर्शन व्यवहार" का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, तो यह
क्योंकि ये टिप्स प्लेसबो की तरह काम करते हैं और शुरुआत में जबरदस्त प्रेरणा पैदा करते हैं। ये टिप्स आपको ज़्यादा महिलाओं के संपर्क में लाकर थोड़ी मदद भी कर सकते हैं। लेकिन यह सबसे अच्छा तरीका नहीं है।
यदि क्षतिपूर्ति व्यवहारों को समाधान के रूप में लिया जाए, तो इससे समस्या का समाधान नहीं होगा।
समस्या तो होगी, लेकिन आप उसे छुपा लेंगे। दूसरों को खुश करने के लिए आप बार-बार वही वाक्य दोहराकर या कुछ खास तरह से व्यवहार करके एक बेमेल और बनावटी व्यक्तित्व का निर्माण करेंगे, लेकिन भीतर ही भीतर आप स्वीकृति पाने की कोशिश करते रहेंगे।
याद रखें, "प्रदर्शन व्यवहार" वे व्यवहार हैं जो हम इसलिए नहीं करते क्योंकि हम
हम सचमुच ऐसा करना चाहते हैं, लेकिन दूसरों की नापसंदगी या नापसंदगी के डर से ऐसा नहीं कर पाते। जो लोग ऐसी तकनीकों या खास वाक्यांशों का इस्तेमाल करना ज़रूरी समझते हैं, वे जिसे आकर्षित करना चाहते हैं, उसके सामने खुद को कमतर समझते हैं।
सबसे सफल लोग वे होते हैं जो विपरीत लिंग को श्रेष्ठ नहीं मानते।
वे स्वयं ही सब कुछ हासिल कर लेते हैं। उन्हें यह महसूस नहीं होता कि इन्हें पाने के लिए उन्हें कुछ खास करना पड़ेगा। इस तरह आपका खेल सरल और स्वाभाविक हो जाता है।

चौथा अध्याय

सबसे महत्वपूर्ण आकर्षण को कैसे सक्रिय करें
तंत्र?
आपकी पसंदीदा सुपर मॉडल या अभिनेत्री कौन है? उनकी कल्पना कीजिए। मैं जेनिफर एनिस्टन की कल्पना करने जा रही हूँ, जो उम्र में बड़ी होने के बावजूद मुझे अभी भी पसंद हैं (और नहीं, आप उसी व्यक्ति की कल्पना नहीं कर सकते)। अब कल्पना कीजिए कि वह आपके साथ हैं।
आपको कैसा लग रहा है? क्या आपको यह पसंद है? मैं मान लेता हूँ कि आपको पसंद है, क्योंकि वह आपकी पसंदीदा है।
अगर आप उसे भी वही सब कुछ महसूस करा सकें जो आप खुद समान या उससे भी अधिक तीव्रता से अनुभव कर रहे हैं, तो क्या होगा? हमें बस उनके आकर्षण तंत्र को सक्रिय करना है।
कैसे?
खैर, यह लंबाई नहीं है (हालांकि इससे मदद मिलती है), यह मांसपेशियां नहीं हैं (हालांकि इससे मदद मिलती है), यह अमीर होना नहीं है (हालांकि इससे मदद मिलती है), यह प्रसिद्धि नहीं है (हालांकि इससे मदद मिलती है) और न ही कितनी लड़कियां हमें चाहती हैं (हालांकि इससे वाकई मदद मिलती है)।
तो, यह क्या है?
ये सभी विशेषताएं इसी ओर इशारा करती हैं: हमारी स्थिति।
मैं सतही रुतबे की बात नहीं कर रहा (हालाँकि इससे भी फर्क पड़ता है), बल्कि उससे कहीं गहरी बात कर रहा हूँ। औरतें हमारे रुतबे का अंदाज़ा हमारी भौतिक संपत्ति, हम उन्हें कितनी ड्रिंक्स पिलाते हैं या हमारा चेहरा कितना सुंदर है, इन सब बातों से नहीं लगाएंगी। बल्कि वे हमारे व्यवहार और उनके सामने हमारी ज़रूरतमंदता के भाव से लगाएंगी।

भावनात्मक निवेश
यह एक और विषय है जिस पर मैंने अपनी पुस्तक "सेडक्शन सिंपलीफाइड" में चर्चा की है, लेकिन मुझे लगता है कि इस पर दोबारा बात करना ज़रूरी है। किसी

विश्वविद्यालय के छात्र के बारे में सोच सकते हैं जिसके पास कई प्रतिभाएं हैं लेकिन जिसने अभी तक अपनी पढ़ाई पूरी नहीं की है, एक ऐसे चित्रकार के बारे में जो कम पैसे में भी उत्कृष्ट कृतियां बनाता है, एक प्रतिभाशाली नर्तकी के बारे में जिसने अभी तक मुख्य भूमिका नहीं निभाई है या एक दृढ़ निश्चयी व्यवसायी के बारे में जो बुरे दौर से गुजर रहा है।

शक्ति
स्पेन के सबसे प्रसिद्ध प्रशिक्षकों में से एक, मारियो लूना, "शक्ति का त्याग" को "भावनात्मक आवश्यकता" के समान मानते हैं। उनका कहना है कि आकर्षण की प्रक्रियाओं के संदर्भ में, "शक्ति का त्याग" हमारी सबसे बड़ी और सबसे मुश्किल गलती है।
क्यों?
क्योंकि अपनी शक्ति का इस्तेमाल करने से हम उसका आकर्षण खो देते हैं, लेकिन उसकी स्वीकृति नहीं। यहीं पर कई पुरुष सोचते हैं कि वे किसी महिला को रिझाने में सफलता हासिल कर रहे हैं, लेकिन वास्तव में वे इसका उल्टा करते हैं। "अरे, मैंने उसे तीन बार हंसाया!"
जब उन्हें असल में ज़रूरत से ज़्यादा कोशिश करने और अपना सारा ध्यान उसे देने के लिए शाबाशी मिल रही होती है, तो यह अपनी शक्ति खोना होता है। साथ ही, जो लोग पहले से ही एक सटीक वाक्य सोच लेते हैं, उन्हें यह एहसास नहीं होता कि खेल शुरू होने से पहले ही वे अपनी शक्ति खो रहे हैं।
अपनी शक्ति को खोने का एक और तरीका यह हो सकता है कि हम उन विषयों पर बात करें जिनमें हमारी कोई रुचि नहीं है और बातचीत के उस पहलू से चिपके रहने की कोशिश करें जिसमें वह थोड़ी बहुत दिलचस्पी दिखाती है। यह सब सिर्फ बातचीत को जारी रखने के लिए किया जाता है, मानो हमारे बोले गए शब्दों की संख्या यह दर्शाती हो कि हम कितनी जल्दी उसके बिस्तर पर होंगे। हमें उसे अपने जीवन के केंद्र से हटाना होगा।
अक्सर, जब कोई लड़का किसी ऐसी महिला के सामने होता है जो उसे आकर्षित करती है, तो वह अतिरंजित प्रतिक्रिया देता है। सरल शब्दों में कहें तो, लड़की का व्यवहार लड़के में भावनात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न करता है जिससे वह बहुत जल्दी या तीव्र प्रतिक्रिया देता है।

उदाहरण के लिए, यह बहुत आम बात है कि अगर कोई आकर्षक महिला किसी लड़के से बात करते समय नापसंदगी का भाव दिखाती है, तो वह लड़का तुरंत उदास हो जाता है, गुस्सा हो जाता है या परेशान हो जाता है। अगर वह उसे अपनी सहमति का संकेत देती है या उसे छूती है, तो उसका चेहरा अचानक बदल जाता है, मानो उसने लॉटरी जीत ली हो। जब वह बोलती है, तो बिना सोचे-समझे ही वह तुरंत उसकी बात सुनने के लिए मुड़ जाता है ताकि कोई भी बात छूट न जाए। अगर वह कुछ कहती या पूछती है, तो वह सवाल को समझने से पहले ही जवाब देने लगता है।
यह बात याद रखें, जो चीज प्रतिक्रियाशील होती है वह घृणित होती है। इसीलिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हम उससे अधिक प्रतिक्रिया न दें क्योंकि किसी भी बातचीत में जो व्यक्ति कम प्रतिक्रिया देता है, वही दूसरे पर अधिक भावनात्मक प्रभाव रखता है।
जैसा कि मारियो कहते हैं, महिलाओं के लिए हमारी "शक्ति" उतनी ही आकर्षक होती है जितनी कि उनके नितंब या स्तन हो सकते हैं और यह उनके लिए हमारे आकर्षण का मुख्य तत्व होता है।
सच कहूँ तो, मैं 2008 से ही आकर्षण कला का अध्ययन कर रहा हूँ और कई बेहतरीन महिलाओं के साथ रहा हूँ, फिर भी कभी-कभी मुझसे भी गलती हो जाती है, कभी-कभी अनजाने में मैं उन्हें अपनी ताकत दिखा देता हूँ। कभी-कभी ऐसा मारियो के साथ भी होता है और 99% पुरुषों के साथ भी। यह हम सभी के साथ होता है, यह मानवीय स्वभाव है, इसका समाधान यही है कि इसे स्वीकार करें और आगे बढ़ें। हर समय पूर्णता की चाह न रखें।
तो, अगली लड़की के साथ, मेरा सुझाव है कि हम इसे इस तरह करें। भले ही हम उससे कुछ सेकंड के लिए ही बात करें, चलिए एक प्रयोग करते हैं। डरे हुए चूहे की तरह प्रतिक्रिया करने के बजाय, अपने अंदर छिपे शेर को जगाएं और... कम प्रतिक्रिया दें।
हम इसे कैसे करेंगे?
अपनी हरकतों को धीमा कर लें, मानो आप धीमी गति में हों। गहरी सांस लें, जवाब देने से पहले समय लें। चाहे आप कुछ भी कहें या करें, शांत और संयमित रहें। अति प्रतिक्रिया न दें। उसका ध्यान आकर्षित करने के लिए अपना व्यवहार न बदलें। उसकी स्वीकृति के लिए गिड़गिड़ाएं नहीं। उसके लिए ऐसा कुछ भी न करें जो वह आपके लिए न करे (उदाहरण के लिए: उसका पीछा करना, उसे ड्रिंक पिलाना आदि)। मैं जो रवैया अपनाना पसंद करता हूं, वह यह है कि

उन्हें यह दिखाएं कि वे जब चाहें जा सकती हैं। मैं उन्हें ज्यादा देर तक बात करने के लिए प्रोत्साहित नहीं करता या अगर वे दूर जाने लगें तो उनके करीब जाने की कोशिश नहीं करता।
जब आप कुछ बोलने जाएं तो बोलने से पहले उसकी आंखों में देखें। अगर उसका पूरा ध्यान आप पर नहीं है तो कुछ न बोलें, क्योंकि भले ही आपके पैर उसकी ओर हों और उसके पैर आपसे दूर हों, आप अपनी शक्ति खो रहे हैं।
हालांकि, मैं इसे "क्षतिपूर्ति व्यवहार" के रूप में नहीं लेना चाहता, बल्कि दुनिया के प्रति कम प्रतिक्रियाशील होने और स्थितियों या लोगों को व्यक्तिगत रूप से न लेने के तरीके के रूप में देखना चाहता हूँ। याद रखें कि सलाह से परे, सच्ची भावनात्मक स्वतंत्रता विकसित होने में समय लगता है। यह एक अधिक जटिल आंतरिक प्रक्रिया है जो समय के साथ हमें वास्तव में ईमानदार बनने में सक्षम बनाती है।

बात यह है कि अगर हम किसी लड़की के सामने हैं और उसके बारे में सोच रहे हैं तो:
मैं उसे कैसे प्रभावित करूं?
मैं उसे कैसे मनाऊं कि वह मुझे पसंद करे?
मैं ऐसा क्या करूँ जिससे वह मेरे साथ सेक्स करे?
तब हम अपनी शक्ति खो देते हैं और ज़रूरतमंद बन जाते हैं। दुर्भाग्य से, आकर्षक महिला से बात करते समय अधिकांश पुरुषों के साथ यही होता है। यह निश्चित रूप से सही बात नहीं है।
जैसा कि मैंने पहले कहा था, ऐसा तभी होगा जब हम उसे अपने से श्रेष्ठ समझेंगे। यह सोचने के बजाय कि क्या हम उसके साथ संबंध बनाने के काबिल हैं, हमें यह सोचना चाहिए कि क्या उसमें उसकी खूबसूरती के अलावा भी कुछ दिलचस्प है। केवल उसकी सुंदरता के आधार पर उसकी प्रशंसा करने से हम निश्चित रूप से अधिक घबराएंगे, अजीब व्यवहार करेंगे और शायद यह महसूस करेंगे कि वह हमारी पहुँच से बाहर है। उसकी इतनी प्रशंसा करना कि उसे पूजने लगें, हमारी शक्ति को खोने के मुख्य कारणों में से एक है।
किसी महिला के साथ हर मुलाकात हमारे कौशल और स्वयं को बेहतर बनाने का एक जरिया है। हमारा उद्देश्य उसके साथ शारीरिक संबंध बनाना नहीं, बल्कि

व्यक्तिगत स्तर पर खुद को विकसित करना है। अगर हम उसके बिस्तर तक पहुँच जाते हैं, तो इसका मतलब है कि हम निश्चित रूप से सही रास्ते पर हैं।
लेकिन फिर, क्या हमें पहल करनी चाहिए, क्या हमें सही समय आने पर आगे बढ़ना चाहिए?
बिल्कुल। मूल विचार यह है कि आप इसे किसी ज़रूरतमंद रवैये से न करें। मारियो कहते हैं: हम "दुकान" में "पैंट आज़माने" जाते हैं, न कि "खरीदने" के लिए। अगर शुरू से ही यह स्पष्ट हो जाए कि हम उन्हें खरीदना चाहते हैं, तो यह उन्हें हमारी शक्ति सौंपने जैसा होगा।
आइए, अपनी शक्ति का प्रदर्शन किए बिना, उनसे सशक्त स्थिति से बातचीत करने का प्रयास करें और मुझे बताएं: आपको क्या अंतर नज़र आते हैं? क्या उनके हाव-भाव बदल गए? क्या वे शर्मीली छोटी बच्चियों की तरह व्यवहार करने लगीं जो शरमा जाती हैं?

पहला किस्सा: बस एक और रात

फ्रांस के मोंटपेलियर में शुक्रवार की रात थी। पूरे हफ्ते काम करने के बाद मैं काफी थका हुआ महसूस कर रहा था। मैं तय नहीं कर पा रहा था कि रात को बाहर जाऊं या नहीं, क्योंकि मुझे अगली सुबह 6 बजे फिर से काम पर जाना था। मैंने जाने का फैसला किया: "बस दो घंटे, और मैं निकल जाऊंगा," मैंने खुद से कहा। मैंने अपने कुछ फ्रांसीसी दोस्तों के साथ ड्रिंक ली, लेकिन उन्होंने बाहर न आने का फैसला किया, इसलिए मैं अकेला ही निकल पड़ा। मैं पहुंचा और जल्दी से उस जगह का जायजा लिया। मैं तीसरी मंजिल पर था जब मैंने उसे देखा। मुझे वह देखते ही पसंद आ गई। गहरे भूरे बाल, छोटी कद-काठी, शानदार स्तन और सलीके से कपड़े पहने हुए। वह दीवार के सहारे बैठी थी और ऊबी हुई और अकेली लग रही थी। उसके बगल में एक और लड़की बैठी थी, जो अलग तरह से आकर्षक थी और ऐसा लग रहा था कि उसके साथ कोई दूसरा आदमी था। मैं उसके दूसरी तरफ बैठ गया और बिना किसी झिझक के अपना हाथ बढ़ाया और अपना नाम बताकर परिचय दिया। आश्चर्यचकित होकर उसने मेरी तरफ मुस्कुराया।
क्लब में हल्की रोशनी थी और तेज़ संगीत बज रहा था। मैंने अपनी टूटी-फूटी, लहजे वाली अंग्रेज़ी में उससे बात करना शुरू किया और साथ ही उसके चेहरे की

बारीकियों को याद करने की कोशिश की। मैं हमेशा ऐसा ही करता हूँ। पास से देखने पर मुझे उसके चेहरे के हाव-भाव और भी अच्छे लगे। बातचीत मुश्किल हो रही थी। उसने बताया कि वह जर्मन है और उसके लहजे से यह बात साबित भी हो गई। उसका नाम जूलीएन था।
मैंने उसकी बोलने की गति में तेज़ी देखी, मानो वह थोड़ी घबराई हुई हो। उसे मेरी बातें समझने में भी परेशानी हो रही थी। अंग्रेज़ी भाषा पर उसकी पकड़ ने मेरी पकड़ को कमज़ोर कर दिया, मुझे लगा जैसे मैं कोई अनाड़ी हूँ, लेकिन मुझे पता था कि इससे एक खास आकर्षण भी पैदा होता है।
महिलाओं से संवाद करने में भाषाएँ मेरे लिए कभी बाधा नहीं बनीं। कई बार, मैं ऐसी लड़कियों से मिला जिन्होंने मेरी कमज़ोर भाषा दक्षता को बहाना बनाकर मुझे अस्वीकार कर दिया, लेकिन मैं जानता था कि असली समस्या संवाद की कमी नहीं बल्कि रुचि की कमी थी।
जब एक व्यक्ति दूसरे को पसंद करता है, तो वह ध्यान से सुनता है और समझने की कोशिश करता है, चाहे भाषा का स्तर अच्छा हो या बुरा (जब तक कि भाषा का कोई ज्ञान ही न हो)। शुरुआती कुछ महीनों में, मैं पार्टियों में जाता और लड़कियों से पूछता, "तुम मुझे पसंद करती हो?" जबकि असल में मैं उनसे कहना चाहता था, "मैं तुम्हें पसंद करता हूँ।" लेकिन सच कहूँ तो, इससे कोई फर्क नहीं पड़ा। वे मेरे इरादे समझ चुकी थीं।
हम टूटी-फूटी अंग्रेज़ी में बातचीत करने की कोशिश करते रहे। मैंने उसे चुंबन देकर बात काट दी। उसने मुझे बाहों में भर लिया और मैंने भी जवाब में ऐसा ही किया। उसने किसी फरिश्ते की तरह चुंबन दिया और हमारा चुंबन कई मिनट तक चलता रहा। जब हम आखिरकार रुके और फिर से बातचीत शुरू की, तो हम दोनों काफी सहज महसूस कर रहे थे।
फिर उसने मुझे अपनी सहेली से मिलवाया, जो फ्रांसीसी निकली, और हमेशा की तरह मैंने उस फ्रांसीसी लड़की को इतनी अच्छी दोस्त (जूलियाना) होने पर बधाई दी। फ्रांसीसी लड़की हमें अकेला छोड़कर चली गई, और हमने कुछ देर बातें कीं और एक-दूसरे को चूमा।
थोड़ी ही देर में हम हाथ में हाथ डाले, जो हम करने वाले थे उसमें पूरी तरह से शामिल होकर, वहाँ से निकल पड़े। हमने टैक्सी लेकर उसके घर गए। उसने मुझे किसी खास मेहमान की तरह अंदर ले गई। उसका फ्लैट बहुत प्यारा, सुव्यवस्थित और साफ-सुथरा था।

[illegible] [illegible] [illegible] 5:57 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], "[illegible] [illegible]?" [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

अध्याय पाँच

अस्वीकृति से मत डरो
“हारने वालों और जीतने वालों में यही फर्क होता है कि हारने वाले उतनी बार असफल नहीं होते जितनी बार वे असफल होते हैं।” - रॉस जेफ्रीज़

अगर हम किसी महिला से बातचीत शुरू करना चाहते हैं, तो सबसे पहले हमें उसके पास जाकर बात शुरू करनी चाहिए। लेकिन हकीकत यह है कि 95% पुरुष उससे बात शुरू करने में झिझक महसूस करते हैं, इसलिए अक्सर हम ऐसा करने में असफल हो जाते हैं।
यही वो पल होता है जब हम खुद को किसी महिला से बातचीत शुरू करने के लिए मजबूर करने की कोशिश करते हैं और फिर ऐसा न करने के हजारों बेतुके कारण सोचने लगते हैं: "अगर मैं बहुत मोटा हुआ तो क्या होगा?", "और अगर मैं उसके स्तर का नहीं हुआ तो क्या होगा?", "और अगर वह मुझे हारा हुआ समझे तो क्या होगा?", "और अगर मेरी बाइसेप्स पर्याप्त रूप से गढ़ी हुई नहीं हैं तो क्या होगा?"
हम हालात का ज़रूरत से ज़्यादा विश्लेषण करते हैं, जिससे हम पंगु हो जाते हैं। हम सोचते हैं, "मैं अभी तैयार नहीं हूँ।" हम खुद से कहते हैं कि हमें अभी थोड़ा और पढ़ना है। लेकिन अगर अचानक हम किसी लड़की से बात करने लगें और अच्छा समय बीते, तो ये सारे विचार बेमानी हो जाते हैं। हम आराम महसूस करने लगते हैं और मजे करने लगते हैं। हमें एहसास होता है कि हमें आकर्षण के बारे में और कुछ जानने की ज़रूरत नहीं है और यह किताब बेकार है (सावधान!)।
भले ही हमें लगे कि हमारे मन में उठने वाले सारे डर और असुरक्षाएं जायज़ हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि उनका कोई महत्व नहीं है। हमें बस जाकर उससे बात करनी है। सुनने में तो यह आसान लगता है, लेकिन मैं जानती हूं कि कभी-कभी यह बहुत मुश्किल हो सकता है।
और अगर वह हमें अस्वीकार कर दे तो क्या होगा?
ऐसे क्षण भी आएंगे जब आपको पूरी तरह से नकारात्मक प्रतिक्रिया ही मिलेगी। जैसे: "मैं व्यस्त हूँ, चले जाओ!", "मेरा बॉयफ्रेंड है!", "मुझे लड़कियाँ पसंद हैं" या इसी तरह की कोई और अस्वीकृति आपको सुनने को मिल सकती है।

हमें इस अस्वीकृति को अपने ऊपर हावी नहीं होने देना चाहिए। मैं ऐसे कई लोगों को जानता हूँ जो अस्वीकृति को बहुत महत्व देते हैं, मानो उसका कोई वास्तविक अर्थ हो। वे ऐसा करके केवल सच्ची सीख से बच रहे हैं, क्योंकि वे उस "ना" की असुविधा से खुद को बचा रहे हैं। वह हमें नहीं जानती और हो सकता है कि उसके हमारे साथ न रहने के हजारों कारण हों, जैसे कि, "तुम्हारे बाइसेप्स उतने सुडौल नहीं हैं।"
सच तो यह है कि हम अक्सर अस्वीकृति को अपने ही मापदंडों और असुरक्षाओं के आधार पर आंकते हैं। पुरुष खुद से कहते हैं, "मुझे यकीन है कि उसने मुझे इसलिए अस्वीकार किया क्योंकि मैं बदसूरत हूँ", "मेरे बाल अच्छे नहीं लग रहे", "मैं उतना महत्वपूर्ण नहीं हूँ", "मेरे जूते नाइकी के नहीं हैं", आदि। ये सब बेतुकी बातें हैं। हमें अस्वीकार करने के उनके कारण हमारे अनुमानों से बहुत अलग हो सकते हैं, लेकिन हमें इसकी बिल्कुल भी परवाह नहीं करनी चाहिए।
क्यों?
क्योंकि उसकी राय से आपके जीवन पर कोई असर नहीं पड़ना चाहिए। अगर आपको लगता है कि वह सही है और आपको अपनी स्थिति में कुछ पसंद नहीं है, तो आपको उसे बदलने या सुधारने के लिए काम करना चाहिए, न कि खुद को पीड़ित मानकर रोना चाहिए।
मैंने आकर्षण के क्षेत्र में कई साल बिताए हैं और सैकड़ों बार अस्वीकृति का सामना किया है, शायद इस किताब को पढ़ने वाले किसी भी व्यक्ति से कहीं अधिक। मैं स्वीकार करता हूं कि कुछ अस्वीकृतियों ने मुझे आहत किया है, चाहे वह अनुभवहीनता के कारण हो या अनुचित रूप से किए गए हमलों के कारण। मुझे याद है एक रात, जब मैं कुछ महीनों से कोच था, मैंने एक क्लब में एक लड़की को बैठे देखा और मैं उसके बगल में बैठ गया। मुझे यकीन नहीं है कि मैं कुछ कह पाया था या नहीं, लेकिन अगर कहा भी था तो बहुत मामूली बात थी। उसने मुझे पागल कुत्ते की तरह घूरा, मानो भौंक रही हो और मुंह से झाग निकल रहा हो, साथ ही साथ मेरा अपमान किया और मुझे ठुकरा दिया। मैं दुम दबाकर वहां से भाग गया और उस रात मैं किसी और लड़की के पास नहीं जा सका, वह एहसास बहुत भयानक था।
मुझे इस तरह के रिजेक्शन बहुत कम मिले हैं और आजकल तो इनका मेरे लिए कोई मतलब ही नहीं है। मुझे तो लगता भी नहीं कि उसके रिजेक्ट करने में मेरा कोई

हाथ था। शायद उसका दिन खराब रहा हो, हो सकता है उसका अपने बॉयफ्रेंड से ब्रेकअप हुआ हो या फिर उसने किसी अपने को खो दिया हो। शायद उसे मेरा चेहरा पसंद नहीं आया हो, लेकिन मुझे क्या फर्क पड़ता है?
एक और रात मैं सिंगापुर के एक बार में था। मैंने 20 साल की एक लंबी और बेहद आकर्षक लड़की को देखा। जब मैंने आकर्षण की कला में शुरुआत ही की थी, तब शायद वह मुझे बहुत डरा देती और मुझे विश्वास नहीं होता कि मेरी कोई भी कोशिश काम आएगी, लेकिन उस समय तक मैं नौसिखिया नहीं था।
मैं मुस्कुराते हुए उसके पास गई और "हैलो!" कहा। उसने बिना कुछ कहे मुस्कुराते हुए मेरी तरफ देखा और मुँह फेर लिया। मेरे पीछे, चश्मा पहने उसकी एक छोटी सी सहेली ऐसे आई जैसे वह उसकी कोई खास साथी हो। वह खुद भी काफी प्यारी थी, लेकिन उस दूसरी लड़की के साथ उसका अंतर उसे शोभा नहीं दे रहा था। "तुम उसके लायक नहीं हो," वह अपनी सहेली के पीछे जाते हुए बोली। मैंने बेपरवाही से हँस दिया।
मैं यह कहानी इसलिए सुना रहा हूँ क्योंकि इसमें कुछ हास्यास्पद, बेतुके और मज़ेदार अस्वीकरण शामिल होंगे। उस समय पहली बार मेरे अस्वीकरण की घोषणा किसी और ने की थी।

आकर्षण मान लें
किसी महिला से संपर्क करते समय हमें हमेशा यह मानकर चलना चाहिए कि वह हमारी ओर आकर्षित है, हालांकि निश्चित रूप से ऐसा हमेशा नहीं होता। अधिकतर महिलाएं हमारे लिए उपलब्ध नहीं होंगी या हममें रुचि नहीं रखेंगी। लेकिन, अगर हम यह मान लें कि वे रुचि रखती हैं, तो उनसे संपर्क करना आसान हो जाएगा और यहां तक कि अस्वीकृति मिलने की संभावना भी बढ़ जाएगी... आखिर नुकसान तो उनका ही है।
कहा जाता है कि थॉमस अल्बा एडिसन ने बल्ब बनाने से पहले दस हजार बार प्रयास किए थे: उनका दावा था कि हर प्रयास उन्हें सफलता के एक कदम और करीब ले जाता था। असफलताएँ अनुभव मात्र होती हैं और अनुभवों से भरा जीवन ही समृद्ध होता है। ये अनुभव अच्छे हैं या बुरे, यह हमेशा हमारे दृष्टिकोण और उनसे मिलने वाली सीख पर निर्भर करता है।
कभी भी ये मत मानिए कि हर तरीका एकदम सही है। कई बार ये अव्यवस्थित, तात्कालिक, अप्रत्याशित, अनाड़ी, मूर्खतापूर्ण या हास्यास्पद होता है।

आइए, इस बेतरतीबी और अव्यवस्था को अपनाएं, यह स्वीकार करें कि ये तरीके कभी भी परिपूर्ण नहीं होंगे और बस उसके करीब आएं!
अगर वह हमें अस्वीकार कर देती है, तो हम अगली लड़की की ओर बढ़ सकते हैं, जब तक कि हमें कोई ऐसी लड़की न मिल जाए जिसके साथ हमारा अच्छा तालमेल हो। ज्यादातर लोग बातों को व्यक्तिगत रूप से लेते हैं, जिसका मतलब है कि वे दूसरों द्वारा हमारे बारे में कही गई हर बात को सच मान लेते हैं।
यह उम्मीद न करें कि हर कोई आपको स्वीकार करेगा।

दृष्टिकोण
ठीक है, शायद आप सोच रहे होंगे: "जर्मन, यह सब तो बहुत अच्छा है, लेकिन मुझे अभी भी नहीं पता कि किसी लड़की के सामने क्या करना चाहिए"।
खैर, हम लक्ष्य के करीब पहुँच रहे हैं। हालांकि, मुझे लगता है कि तीन सेकंड के नियम का उल्लेख करना पहले महत्वपूर्ण है, भले ही आप में से कई लोगों ने इसे पहले सुना हो।
तीन सेकंड का नियम यह है कि जब हम किसी लड़की को पहली बार देखते हैं, तो उसे देखते ही तीन सेकंड के भीतर उससे बात करने की कोशिश करें। हमारे दिमाग को यह समझने का समय नहीं मिलता कि वह क्या कर रहा है और हम उससे पहले ही बात कर लेते हैं, इससे पहले कि वह खुद को बिगाड़ ले। यह नियम बहुत कारगर हो सकता है, लेकिन यह पूरी तरह से कारगर नहीं है क्योंकि इसे अपनाने में समय लगता है।
इसका मकसद यह है कि किसी महिला के बगल में कुत्ते की तरह खड़े न रहें जो हमसे बात करने की कोशिश कर रही हो। मेरा मानना है कि इस नियम का पालन करने से उस महिला पर हमारी अच्छी छाप पड़ेगी क्योंकि इससे हमारा आत्मविश्वास झलकता है, भले ही हम बोलते समय हकलाने लगें।
एक और अच्छा तरीका यह है कि बार या क्लब में पहले आधे घंटे में ही अलग-अलग लड़कियों के तीन समूहों से बात करना शुरू कर दें। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप खुद को पूरी तरह से तैयार कर लें, जैसे कि पूल में कूदना। शुरू में कुछ बार कूदना मुश्किल होता है, जब तक कि आपका शरीर अभ्यस्त न हो जाए, और फिर हम इसका आनंद लेते हैं।

हर अजनबी को सीखने का एक नया अनुभव समझें। महिलाओं से आम लोगों की तरह बात करें, सब ठीक रहेगा। बस "हाय!" कह दें। ज़्यादा से ज़्यादा यही होगा कि वे जवाब न दें।

ज़िम्मेदारी
किशोरावस्था में मैं बेहद शर्मीला था, लेकिन मेरी सबसे बड़ी ख्वाहिश थी कि मुझे वो लड़की मिल जाए जिसके साथ मैं अपनी बाकी जिंदगी खुशी-खुशी बिता सकूं। मुझे पता है, मुझे पता है। मुझे पता है ये किसी आम टीनएज फिल्म की कहानी जैसी लगती है, लेकिन मैं ऐसा ही था।
जब मैंने पहली बार रात में बाहर जाना शुरू किया, तो मैं किसी लड़की से तभी बात कर पाता था जब मैं नशे में होता था। मुझे कुछ खास नतीजे नहीं मिले, कम से कम वो तो नहीं जो मैं चाहता था। कुछ साल बीत गए और हाँ, मैं कुछ लड़कियों के साथ रहा, लेकिन बहुत ही अनियमित रूप से, और ज्यादातर मेरी पसंद की नहीं थीं...
कुछ ऐसा ही हुआ जब 19 साल की उम्र में मैंने अर्जेंटीना की पहली सेडक्शन एकेडमी, लेवांटार्ट में दाखिला लिया। वहाँ की पढ़ाई के परिणामस्वरूप मैं न केवल ज़्यादा लड़कियों से बात करने में सक्षम हुआ, बल्कि मैं लगातार ज़्यादा से ज़्यादा पढ़ने लगा और अकेले ही बार में जाने लगा।
नतीजा?
जैसा कि उम्मीद थी, कुछ महीनों बाद मेरी तरक्की बहुत तेज़ी से हुई। मेरे लिए हर रात कई महिलाओं से संपर्क करना, उनसे संपर्क जानकारी लेना, फिर उन्हें चूमना और अक्सर उनके साथ सोना आम बात हो गई थी। इसी तरह मैं उसी अकादमी में कोच भी बन गया।
सब कुछ इतना आसान नहीं था, मुझे कई असहज क्षणों से गुज़रना पड़ा, ऐसी रातें भी आईं जब मैं अकेली रह गई और हर बार अस्वीकृति मिलने पर अपने मोबाइल फोन के पीछे छिप गई। कुछ रातों में तो मैंने सचमुच एक के बाद एक गलतियाँ ही कीं।
अगर आप महिलाओं के साथ अपने संबंधों को सुधारना चाहते हैं, तो आपको इन सब से गुजरना ही पड़ेगा। इसका मतलब यह नहीं है कि आपको इसे एक ही तरीके से करना चाहिए, हर किसी का अपना समय और तरीका होता है, लेकिन यह आपकी जिम्मेदारी होगी।

एक सीमा होती है जिसे हम 'कंफर्ट ज़ोन' कहते हैं, वह दायरा जिसमें हम सहज महसूस करते हैं। और हम सहज इसलिए महसूस करते हैं क्योंकि हम उसे पहले से जानते हैं, न कि इसलिए कि हमें वह पसंद है। उस सीमा से बाहर निकलने के लिए भावनात्मक ऊर्जा, प्रेरणा और सक्रियता की आवश्यकता होती है, लेकिन यदि हम आलसी हैं तो हमारे लिए कोई भी बदलाव लाना मुश्किल है। यह अपने आप में मूल्य सृजित करने और आगे बढ़ने के लिए स्वयं अथक प्रयास करने की बात है।
तो सवाल यह है: आगे बढ़ने के लिए क्या आवश्यक है?

जीवन का एक उद्देश्य होना
जीवन में कोई उद्देश्य होने से हमारे जीवन के हर पहलू पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। यदि हमारा जीवनशैली सकारात्मक और खुशहाल है, तो किसी महिला से बातचीत शुरू करते समय हमें घबराहट नहीं होगी, क्योंकि यदि वह हमें अस्वीकार भी कर दे, तो हम अपने सामान्य जीवन में वापस लौट सकते हैं।
अगर टोनी स्टार्क (आयरन मैन) को कोई महिला ठुकरा देती है, तो उसे ज़रा भी फ़र्क नहीं पड़ेगा। वह अपनी ज़िंदगी में आगे बढ़ता रहेगा क्योंकि वह पहले से ही रोमांचक है। लेकिन अगर आपकी ज़िंदगी नीरस है, अगर आप ऐसी नौकरी करते हैं जिससे आपको नफ़रत है और आप अपनी सारी ऊर्जा महिलाओं को रिझाने में लगाते हैं जैसे कि आपकी ज़िंदगी इसी पर निर्भर हो, तो एक ठुकराहट आपके लिए बेहद दुखद साबित हो सकती है।
जीवन में उद्देश्य होने का अर्थ है अपने जुनून, शौक, पारिवारिक संबंधों, लक्ष्यों और उन चीजों का अनुसरण करना जो आपको पसंद हैं।
यह एक ऐसा बिंदु है जहां शायद कई लोग असफल हो जाते हैं, और यह देखना बहुत आम है कि कैसे रिश्ते इस साधारण तथ्य के कारण टूट जाते हैं कि पुरुष महिलाओं को प्राथमिकता देते हैं, इस प्रकार अपनी पहचान, अपना उद्देश्य और अपना जीवन खो देते हैं।
कुछ लोग अपने साथी के लिए अपने सारे शौक या दोस्त तक त्याग देते हैं। वे उन्हें ही अपना जीवन केंद्र बना लेते हैं, जो कि बहुत ही अप्रिय है। ऐसा करने का मतलब यह है कि रिश्ता चाहे कितना भी अच्छा क्यों न हो, अधिकतर मामलों में उसकी एक निश्चित समय सीमा होती है।

आत्मविश्वास की कमी और जीवन में स्पष्ट उद्देश्य का अभाव भावनात्मक रूप से असहाय व्यक्ति की मुख्य कमियां हैं, जो स्वयं की तुलना में दूसरों को प्राथमिकता देने की प्रवृत्ति रखते हैं।
मुझे गलत मत समझिए, यह सच है कि संतुलित जीवन जीना महत्वपूर्ण है, लेकिन जीवन में किसी के उद्देश्य को प्राथमिकता देनी चाहिए, चाहे वह व्यवसाय स्थापित करना हो, पढ़ाई करना हो, दुनिया घूमना हो आदि।

अध्याय छह

बातचीत कैसे शुरू करें
ठीक है, तो हमने तीन सेकंड का नियम पहले ही लागू कर दिया है, है ना? हम जैसे- तैसे जगह पर पहुंचते हैं, सीधे महिला के पास जाते हैं, नियम का मतलब यही है...
क्या? हमें अभी भी नहीं पता कि क्या कहना है?
सच तो यह है कि तीन सेकंड के नियम को लागू करना अक्सर मुश्किल होता है क्योंकि हमें पता ही नहीं होता कि क्या कहना है। बातचीत शुरू करने के लिए किस वाक्यांश का प्रयोग करना है, इस पर इतना ध्यान देने का कोई मतलब नहीं है क्योंकि जैसा कि मैंने पहले कहा, यह अप्रासंगिक है।
मुझे पता है, मुझे पता है। मुझे पता है कि आपने यह किताब इसलिए खरीदी है ताकि आपको पता चले कि किसी लड़की से क्या कहना है, और फिर मैं आकर कह देती हूँ कि इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, लेकिन हम इस पर बाद में चर्चा करेंगे। अभी के लिए, बस उसके पास जाओ और "हैलो" कहो।
जब मैं पहली बार ऑस्ट्रेलिया पहुंचा, जो मेरे द्वारा देखे गए पहले देशों में से एक था, तब मेरी अंग्रेजी किसी टार्ज़न की बोली जैसी थी। मैं लगभग अपनी मुट्ठियों से अपनी छाती पीटकर ही बात करता था।
ऑस्ट्रेलिया में रहने के पहले दो महीनों के दौरान, जब भी मैं किसी लड़की के पास जाकर उससे कहता, "मैं तुम्हें पसंद करता हूँ," तो अक्सर मैं कह देता, "तुम मुझे पसंद करती हो?" मेरी इस गलती के बावजूद, बातचीत की शुरुआत लड़की की मुस्कान से होती थी। कई बार लड़की मुझे टोकती थी, लेकिन कभी-कभी मैं उनके शब्दों को गलत समझ लेता था और ध्यान नहीं देता था। उसके बाद बातचीत सहजता से आगे बढ़ती थी...
अगर वह आपको पसंद करती है, तो वह आपकी बात सुनने को तैयार होगी। दूसरी ओर, अगर आपमें उसकी कोई दिलचस्पी नहीं है, तो चाहे आप कितने भी चतुराई भरे वाक्य बोल लें, बात नहीं बनेगी। जैसा कि मैंने पहले कहा, आकर्षण अक्सर पहला शब्द बोलने से बहुत पहले ही पैदा हो जाता है।
और अगर आप बेहद शर्मीले हैं तो क्या होगा?

अगर आप किसी महिला से बात करने की कोशिश करते हैं और आपको शर्म या घबराहट महसूस होती है, तो इसे स्वीकार कर लें। इन भावनाओं से लड़ने की कोशिश न करें, क्योंकि इससे इनकी तीव्रता ही बढ़ेगी। घबराहट होने पर अक्सर मन ही मन सोचते हैं, "हे भगवान! मैं कितना घबरा रहा हूँ! घबराओ मत, घबराओ मत!" अंततः हम और भी घबरा जाते हैं। सच तो यह है कि अगर हम घबरा रहे हैं, तो यह स्वाभाविक है।
अगर आप किसी लड़की के पास जाकर कहें, "हे, मैंने तुम्हें देखा और मुझे थोड़ी झिझक महसूस हुई लेकिन तुम मुझे पसंद आई," तो मैं आपको यकीन दिलाता हूं कि इससे न केवल आपकी शर्म दूर करने में मदद मिलेगी, बल्कि आपको कई ऐसे मौके भी मिलेंगे जब लड़कियां आपकी मदद करना चाहेंगी।
अगर उन्हें लगे कि आप उन्हें छल-कपट से लुभाने की कोशिश कर रहे हैं, तो वे रक्षात्मक हो जाएंगी। सच तो यह है कि महिलाओं में यह बात समझने की सहज प्रवृत्ति होती है। इसके विपरीत, अगर हम खुद को स्वाभाविक और सहज रूप से प्रस्तुत करें, तो वे हमारा और भी अधिक सम्मान करेंगी।
वास्तविक और सच्चे होने से न केवल हमारा व्यक्तित्व अधिक आत्मविश्वासी बनेगा, बल्कि हम ऐसे लोगों से घिरे रहेंगे जो हमारे साथ अधिक मेल खाते हैं। यही कारण है कि "बैड बॉयज़" महिलाओं को इतने आकर्षक लगते हैं। वे अपने असली रूप को नहीं छिपाते, वे खुलकर जीने से नहीं डरते और उन्हें इस बात की परवाह नहीं होती कि दूसरे उनके बारे में क्या सोचते हैं।
अगर हम एक साधारण से "हैलो" से बातचीत शुरू नहीं कर सकते, तो कोई भी वाक्य काफी नहीं होगा। जैसा कि मैंने पहले कहा, हमें अपनी कमजोरियों को स्वीकार करना होगा और खुद को खुलकर सामने लाना होगा। हमें वाक्यों और बातचीत को ढाल या किसी को प्रभावित करने के हथकंडे के रूप में इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
इससे हमें किसी भी तरह से बातचीत शुरू करने की आजादी मिलेगी। हमें उन असहज चुप्पी को स्वीकार करना होगा ताकि हम समझ सकें कि उनमें कुछ भी गलत नहीं है। मैं यह नहीं कह रहा कि यह आसान है, इसमें काफी मेहनत लग सकती है और कभी- कभी हमें समझ नहीं आता कि क्या कहें।
कई बार ऐसा हो सकता है कि किसी लड़की से बात करते समय आपको इतनी असहजता या झिझक महसूस हो कि आप मेरी उस सलाह को कोसने लगें जिसकी वजह से आप इस स्थिति

में फंसे! लेकिन याद रखें कि असफलता का यही एहसास आगे चलकर आपके आत्म-सुधार का मार्ग प्रशस्त करेगा।

पहली छाप
“पहली छाप छोड़ने का दूसरा मौका कभी नहीं मिलता।” - ऑस्कर वाइल्ड अध्ययनों से पता चलता है कि हम किसी से मिलने के पहले कुछ मिनटों में ही उसके बारे में अपनी धारणा का एक बड़ा हिस्सा बना लेते हैं। यह पहली धारणा रिश्ते के शुरुआती हफ्तों या महीनों तक भी असर डाल सकती है।
हालांकि, यह मानना एक बड़ी गलती है कि लोगों की हमारे बारे में पहली राय हमारे शब्दों पर आधारित होती है। सच्चाई यह है कि ज्यादातर लोग पहले शब्द याद नहीं रखते, बल्कि उपस्थिति, हावभाव, भावनात्मक आवश्यकता आदि को याद रखते हैं। यही कारण है कि हमें इस बात की चिंता नहीं करनी चाहिए कि क्या बोलना है।
मैं मानता हूँ कि उस समय यह सब सोचना मेरे लिए एक तरह की क्रांति थी। मैं पहले से तय वाक्यों, वाक्यांशों, रटी-रटाई बातों या आप जो भी कहना चाहें, उनका बहुत बड़ा अनुयायी था। लेकिन मुझे याद है कि 2012 में सब कुछ बदल गया जब मैंने मार्क मैनसन की किताब "मॉडल्स" पढ़ी।
बातचीत शुरू करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले वाक्य कारगर हो सकते हैं, लेकिन अंततः, मुझे लगता है कि वे एक बुरा विकल्प साबित होते हैं। मेरे अनुभव और अन्य लड़कों में मैंने जो देखा है, उसके अनुसार, हम जितना अधिक "सबसे अच्छा वाक्य" बोलने की कोशिश करते हैं, उतना ही हम "अजीब" या "जरूरतमंद" दिखने लगते हैं। बात सिर्फ इतनी ही नहीं है कि हम जो कहते हैं वह संदर्भ से मेल नहीं खाता, बल्कि यह साधारण तथ्य कि हम उसे प्रभावित करने के लिए कोई वाक्य ढूंढ रहे हैं, हमें और भी जरूरतमंद बना देता है।
इसके विपरीत, "हैलो" कहना और ईमानदारी और खुलेपन से अपना परिचय देना ज्यादातर मामलों में सकारात्मक या तटस्थ प्रतिक्रिया प्राप्त करता है। यह सरल और स्वाभाविक है। तो इससे बेहतर शुरुआत और क्या हो सकती है?
अब, अगर आपको "हैलो" कहने और अपना परिचय देने पर बहुत बार अस्वीकृति मिलती है, तो इसका कारण यह हो सकता है:
● आप स्वयं को ठीक से प्रस्तुत नहीं करते (नकारात्मक शारीरिक भाषा, खराब पहनावा,

जरूरतमंदों जैसा व्यवहार करना, कम नज़रें मिलाना, आदि।
● आप गलत इरादों से संपर्क कर रहे हैं। अगर आप किसी को प्रभावित करने के इरादे से ऐसा कर रहे हैं तो यह गलत है।
अगर आप अपने दोस्तों से किसी प्रतिक्रिया की उम्मीद करते हैं या फिर उस महिला को सिर्फ एक और साथी के रूप में देखते हैं, तो आपके कारण गलत हैं। वहीं दूसरी ओर, अगर आप किसी लड़की से बात करते हैं जिसे आप पसंद करते हैं और उसे इसलिए कहते हैं क्योंकि आप सच में ऐसा सोचते हैं, तो आप सही तरीका अपना रहे हैं।
आपको उससे थोड़ी देर बात करने का मौका मिला, इससे अच्छी शुरुआत हुई है। अब आगे क्या होता है, यह इस बात पर निर्भर करेगा कि आप उससे कितनी दिलचस्प बातचीत कर पाते हैं।

यौन रुचि प्रदर्शित करें
उसे सच्ची तारीफ देकर दिखाएँ कि आप उसे पसंद करते हैं। व्यक्तिगत रूप से, पार्टियों और क्लबों में, मैं आमतौर पर शुरुआत में ही ऐसा करता हूँ। मैं सामने या बगल से मुस्कुराते हुए पास जाता हूँ और कहता हूँ, "हाय, मैंने आपको देखा और आप मुझे अच्छी लगीं, आप कौन हैं?" इस समय मैं अपना हाथ आगे बढ़ाकर हेलो कहता हूँ। अगर लड़की दिलचस्पी नहीं दिखाती है तो मैं बस मुस्कुराता हूँ और अपने रास्ते चला जाता हूँ।
इस तरह से शुरुआत करना ज़रूरी नहीं है, लेकिन बातचीत के दौरान किसी न किसी मोड़ पर यौन रुचि दिखाना ज़रूरी है। इसका सबसे अच्छा तरीका यह है कि जो चीज़ सबसे पहले हमारा ध्यान खींचती है, उसके बारे में स्पष्ट रूप से बताएं। हो सकता है कि यह उसकी लाल लिपस्टिक हो, उसकी प्यारी मुस्कान हो या हमें उसके बंधे हुए बाल कितने पसंद हैं। अगर आपको कुछ स्पष्ट कहने में दिक्कत हो रही है, तो बस सामान्य सी तारीफ़ कर दें, जैसे, "आप बहुत खूबसूरत लग रही हैं"।
यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये तारीफें यौन संबंधी हैं, भावनात्मक नहीं। अपनी यौन इच्छा को व्यक्त करना बेहद जरूरी है अगर हम "डेड ज़ोन" में नहीं फंसना चाहते... मेरा मतलब है "फ्रेंड ज़ोन" में, जब तक कि, बेशक, यही आपकी इच्छा न हो।

सच्चाई यह है कि महिलाएं प्रशंसा और चाहत महसूस करना चाहती हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि अपनी यौन इच्छा को ईमानदारी और निस्वार्थ भाव से व्यक्त करने और दूसरे पक्ष से प्रतिक्रिया प्राप्त करने के लिए की जाने वाली बेईमान चापलूसी में बहुत बड़ा अंतर होता है।
वियतनाम में मेरे साथ हुई एक मज़ेदार घटना का किस्सा है। होटल में मेरी मुलाकात एक लड़की से हुई। शुरू से ही हमारे बीच एक अद्भुत जुड़ाव बन गया और हमने आधे घंटे तक बिना रुके अपने सारे अनुभव साझा किए। सब कुछ ठीक था, लेकिन मैंने कभी भी उसके प्रति यौन रुचि नहीं दिखाई।
अब मैं ये नहीं कह सकता कि मैंने आगे जो किया वो सही था या गलत, बस अचानक मेरे मन में ये ख्याल आया। मैंने बिना किसी झिझक के कहा, “मुझे लगता है तुम बहुत सेक्सी लड़की हो।” उसकी आँखें ऐसे चौड़ी हो गईं जैसे उसने मुझसे ये सुनने की उम्मीद ही न की हो। पता नहीं क्यों, बाद में हम अलग हो गए और फिर दिन भर मेरी नज़र उस पर नहीं पड़ी। मुझे लगा कि उसे मेरी बात पसंद नहीं आई और वो गायब हो गई। मैं अपनी ज़िंदगी में आगे बढ़ता रहा।
अगले दिन हम फिर मिले। हमारी दोपहर बहुत अच्छी गुज़री, हमने एक-दूसरे को चूमा और हम हमेशा के लिए खुश रहने लगे... ठीक है, ठीक है, या कम से कम तब तक जब तक हमारी यात्रा ने हमें अलग नहीं कर दिया। अलविदा कहने से पहले मैंने उससे पूछा कि जब हम पहली बार मिले थे तो मैंने उसे बताया था कि वह कितनी आकर्षक लग रही थी, तो उसने क्या सोचा था? उसने जवाब दिया कि मैंने उसे बहुत आश्चर्यचकित कर दिया था और उसे समझ नहीं आ रहा था कि वह कैसे प्रतिक्रिया दे। मैंने उससे कहा, "मुझे डर था कि हमारी अच्छी बातचीत के बाद तुम मुझे एक दोस्त समझोगी।" वह हँसी और बोली कि मेरे ऐसा कहने से पहले उसे लगा था कि मैं बस दोस्ताना व्यवहार कर रहा हूँ।
अगर वह वाकई हमें रुचिकर लगती है तो हमें यह बात कहनी ही होगी क्योंकि भले ही हम असफल हो जाएं, हम अपने इरादों को स्पष्ट कर देते हैं और यह दिखाते हैं कि हमारे पास इसे कहने का साहस है।
ऑस्ट्रेलिया में बिताई गई एक रात का एक और किस्सा सुनाता हूँ, जब मैं अपना पहला नया साल अपने देश से बाहर मना रहा था। मैं अपने कुछ फ्रांसीसी दोस्तों के साथ सिडनी में आतिशबाजी देखने गया था, जो दुनिया के सबसे बड़े शो में से एक है। बात यह थी कि शो के बाद हम एक क्लब में गए।

संक्षेप में बताऊं तो, एक लड़की अपने एक ट्रांसजेंडर दोस्त के साथ ज़मीन से लगभग दो फीट ऊपर बने एक चबूतरे पर नाच रही थी। वह बेहद खूबसूरत थी, उसके चेहरे के नैन-नक्श नाज़ुक थे और उसके बाल छोटे-छोटे प्लैटिनम ब्लॉन्ड रंग के थे। उसने टैंक टॉप और शॉर्ट्स के साथ हाई हील्स पहनी हुई थीं। अगर किसी ने नील स्ट्रॉस की किताब "द गेम" पढ़ी है, तो यह स्थिति कुछ वैसी ही थी जैसे स्टाइल क्लब में किसी लेवल "11" की लड़की से मिलता है।
बेशक, पिंजरा भेड़ियों से घिरा हुआ था जो उसका पीछा करते थे लेकिन कभी उसके पास नहीं आ पाते थे। वह किसी देवी की तरह नाचती थी जो अपनी आँखों से सूरज की रोशनी बिखेरती थी और सबसे ताकतवर आदमी को भी डरा देती थी... खैर, कम से कम मुझे तो यही याद है।
मेरा पहला विचार था कि वह मेरी पहुँच से बाहर है... मैं एक घुमक्कड़ बैकपैकर था जो 10 डॉलर की कमीज़ पहनकर दुनिया को जीतना चाहता था और वह... खैर... एक तरह की सुपरमॉडल थी। मेरा दूसरा विचार था, "मेरा क्या नुकसान होगा?"
मैंने मंच पर पैर रखा और हिम्मत जुटाकर पिंजरे में प्रवेश किया। सबसे पहले मैंने उसकी ट्रांसजेंडर दोस्त की ओर देखा, जिसने मुस्कुराकर मेरी सहमति जताई और मैंने उसे बताया कि मुझे छोटे बालों वाली लड़की पसंद है, जो नाचती रही और हमारी ओर ध्यान नहीं दिया, हालांकि शायद वह सोच रही होगी कि मैं कौन हूँ। उसकी दोस्त ने सिर हिलाकर मुझे सहमति दी और तभी मैं देवी के पास पहुँचा। मैंने उसकी आँखों में देखा, अपनी मुद्रा सीधी रखी और कहा,
"मुझे लगता है कि आप उन सबसे खूबसूरत महिलाओं में से एक हैं जिन्हें मैंने कभी देखा है।"
ऐसा लगा मानो किसी ने सीधे उसकी छाती पर तीर मारा हो और वह उसके शरीर को भेद गई हो। फिर उसके चेहरे पर भाव उभर आए। अचानक, वह देवी से एक इंसान... एक स्त्री बन गई।
उसने मेरी तरफ देखकर मुस्कुराया और मैं उसके पास गया। हमने धीरे-धीरे एक-दूसरे को चूमना शुरू किया। मेरे आस-पास तेज़ संगीत की आवाज़ के साथ-साथ भीड़ से "वाह!" की आवाज़ भी सुनाई दे रही थी। अगले दिन हम मैसेज कर रहे थे और उसने मुझसे कहा, "मुझे तुम्हारा इतना ईमानदार और सीधा व्यवहार अच्छा लगा! मेरे साथ ऐसा पहले कभी किसी ने नहीं किया।"

उसने शायद हर दिन ऐसी ही बातें सुनी होंगी, इसलिए मैंने जो कहा वह कोई खास बात नहीं थी, हालांकि, कहने का तरीका अलग था।
यह कोई इकलौती घटना नहीं है, मेरे साथ ऐसा सैकड़ों बार हो चुका है, हालांकि हमेशा पिंजरे के अंदर नहीं। इसका मतलब यह नहीं है कि इसी वजह से महिलाएं मुझे अस्वीकार नहीं करतीं, हालांकि ऐसा भी सैकड़ों बार हो चुका है, लेकिन इससे क्या फर्क पड़ता है? ईमानदारी से कहें तो कोई भी बात गलत नहीं होती। अपने इरादों के बारे में कभी भी गलत संदेश न दें। हमें बहुत स्पष्ट रूप से व्यवहार नहीं करना चाहिए, लेकिन हमारा अंतिम लक्ष्य हमेशा स्पष्ट होना चाहिए, "मैं एक पुरुष हूँ। मेरी यौन इच्छाएँ हैं।"

अध्याय सात

एक रोमांचक बातचीत कैसे करें
कितनी बार ऐसा हुआ है कि हम किसी महिला से बातचीत कर रहे होते हैं और सब कुछ ठीक चल रहा होता है, तभी अचानक वह अपनी सारी दिलचस्पी खो देती है।
यह समझना बेहद ज़रूरी है कि जैविक रूप से पुरुषों में कुछ ऐसे गुण होते हैं जो उन्हें महिलाओं से अलग करते हैं। आमतौर पर, महिलाओं की सोच भावनात्मक होती है, जबकि पुरुषों की सोच तार्किक होती है। मुझे पता है कि इस बारे में काफी विवाद है, लेकिन कम से कम मेरे अनुभव में तो यही सच है।
इसका यह मतलब नहीं है कि महिलाएं तार्किक तरीके से व्यवहार नहीं करतीं या पुरुष भावनात्मक रूप से प्रतिक्रिया नहीं करते (विशेषकर महिलाओं के मामले में)। मेरा कहने का तात्पर्य यह है कि महिलाएं पुरुषों की तुलना में अधिक भावनात्मक रूप से व्यवहार करती हैं, और आमतौर पर अपने निर्णय उस क्षण की भावनाओं के आधार पर लेती हैं। इससे हमें उनके व्यवहार को बेहतर ढंग से समझने में मदद मिलती है और यह भी स्पष्ट होता है कि कोई महिला अचानक रुचि क्यों जगा सकती है या खो सकती है।
बातचीत में पुरुषों की एक समस्या यह होती है कि वे विषय के तथ्यों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, भावनाओं पर नहीं। याद रखें कि किसी लड़की से बात करते समय यह ज़रूरी है कि वह भावनाओं के उतार-चढ़ाव से गुज़रे। इसका मतलब है कि वह एक रोमांचक बातचीत चाहती है। अगर आप बातचीत में मज़ा, तनाव और टकराव पैदा नहीं करते, तो कोई भावना नहीं होती, कोई तालमेल नहीं बनता।
इसी वजह से बातचीत के दौरान एक महिला किसी पुरुष में जल्दी ही दिलचस्पी खो सकती है। वह पुरुष आम तौर पर पूछे जाने वाले उबाऊ और सतही सवाल पूछने लगता है जैसे: "आपका नाम क्या है?", "आपकी उम्र कितनी है?", "आप कहाँ से हैं?", "आप क्या पढ़ रही हैं?"
हम ये घिसे-पिटे सवाल बार-बार पूछ सकते हैं, लेकिन जानते हैं क्या? उसके दिमाग में कुछ नहीं होगा सिवाय इसके कि: "ठीक है, मैं अपना वही पुराना जवाब दूंगी क्योंकि मुझे यही करने की आदत है: मेरा नाम जेसिका है, मेरी उम्र 23 साल है, मैं..."

जब ज़्यादातर पुरुष किसी बेहद आकर्षक महिला से बात करते हैं, तो वे झिझकते हैं और उनकी बातचीत किसी नीरस और अनुमानित फिल्म की तरह नीरस हो जाती है, जिसमें कोई भावना नहीं होती... जैसे कि हाल ही में आई एडम सैंडलर की फिल्में। वे उबाऊ सवाल पूछते हैं और महिला को असहज महसूस न कराने की कोशिश करते हैं ताकि वह सुरक्षित और सहज महसूस करे। यौन रुचि रखने वाले पुरुष होने के बजाय, वे एक ऐसे व्यक्ति की तरह लगते हैं जो कामुकता से रहित है और न ही कोई आकर्षण या भावना पैदा कर सकता है।
और हम इसके माध्यम से क्या संदेश देना चाहते हैं?
हम वो लड़के हैं जो उसके समय के लायक नहीं हैं और असहज पलों से बचने के लिए किसी भी बात पर चर्चा करेंगे, भले ही हमें उस विषय में कोई दिलचस्पी न हो। इसके विपरीत, अगर वो हमसे ज़्यादा भावनात्मक रूप से निवेश करे (हमारे पीछे-पीछे आए या हमारे आस-पास रहे, हमारे लिए कुछ करे, रुचि दिखाए, हमारे साथ शारीरिक रूप से ज़्यादा करीब आए, आदि...) तो हम बातचीत जीत लेंगे (और उसका ध्यान भी आकर्षित कर लेंगे)।
ऐसी बातचीत के बारे में सोचें जिसमें वह हमारे जीवन के बारे में जानने में मग्न हो जाए क्योंकि यह दिलचस्प और मनोरंजक है और हमें उसे बातचीत में बनाए रखने के लिए संघर्ष नहीं करना पड़ रहा है। कई बार मैंने किसी महिला की ओर से रुचि न देखकर या उनकी रुचि परखने के लिए बातचीत बीच में ही रोक दी है और चुप रहा हूँ। बात करते समय विराम लेने से घबराएँ नहीं और चुप्पी से डरें नहीं, इससे कोई नुकसान नहीं होता।
आप उससे यह पूछने के बजाय कि बातचीत के किन विषयों में उसकी रुचि हो सकती है, यह क्यों नहीं सोचते कि आप खुद क्या कहना चाहेंगे?
कभी-कभी हमें लगता है कि एक दिलचस्प बातचीत के लिए हमें कोई शानदार कहानी सुनानी होगी, सही सवाल पूछने होंगे या कुछ बहुत ही बढ़िया बात कहनी होगी। हम इस बात को लेकर इतने चिंतित रहते हैं कि हमारे पसंदीदा व्यक्ति के साथ सब कुछ ठीक हो जाए कि हम तनावग्रस्त हो जाते हैं या ऐसा लगता है जैसे वे हमारा आकलन कर रहे हों। हालांकि, अगर किसी अच्छी बातचीत में कुछ खास होता है तो वह है अराजकता। न तो कोई सही सवाल होते हैं, न ही कोई सही जवाब, और न ही कोई ऐसी सार्वभौमिक राय होती है जो दुनिया के हर व्यक्ति को खुश कर सके। हम जितना ज्यादा इस बारे में सोचते रहेंगे कि हमें क्या पूछना चाहिए, उतना ही हम एक अच्छी बातचीत से दूर होते जाएंगे। सबसे अच्छी बातचीत सटीक,

परिपूर्ण या क्रमबद्ध नहीं होती, बल्कि इसके बिल्कुल विपरीत होती है। जैसा कि मैंने पहले कहा, बेहतरीन बातचीत काफी अव्यवस्थित होती है। वे बेतरतीब, रोमांचक, सहज होती हैं और कई विषयों पर घूमती रहती हैं, हालांकि जरूरी नहीं कि उनमें से कई पूरे हों।
बातचीत की शुरुआत गहरी या प्रासंगिक नहीं होती, बल्कि यह तब वैसी हो जाती है जब हम दूसरे व्यक्ति के साथ अपने सपने, आकांक्षाएं और डर साझा करते हैं और एक दूसरे को जानने लगते हैं।
बातचीत में उतार-चढ़ाव तो आते ही रहते हैं। उससे लगातार हंसाने की उम्मीद न करें, ऐसा करने से आप उसकी स्वीकृति की तलाश में रहेंगे। सनसनीखेज बातचीत करने के दबाव में न आएं और न ही यह सोचें कि आपकी डेट स्काई डाइविंग या बंजी जंपिंग जैसी होनी चाहिए या जिंदगी किसी जेम्स बॉन्ड एक्शन फिल्म जैसी होनी चाहिए। असल बात यह है कि बातचीत को रोमांचक बनाने का तरीका जानना जरूरी है। बाद में जब वह हमारे बिस्तर पर हो, तो हम उससे पूछ सकते हैं कि वह क्या पढ़ती है, किस चीज के प्रति समर्पित है या उसका नाम क्या है...
याद रखें, महिलाएं किसी रोमांचक व्यक्ति की तलाश करती हैं, न कि ऐसे व्यक्ति की जो खुद को अभिव्यक्त करने से डरता हो।

तो, आप रोचक बातचीत कैसे शुरू कर सकते हैं?

1 - कथन बनाएं
प्रश्न पूछने की तुलना में कथन देना कहीं अधिक प्रभावशाली हो सकता है क्योंकि इससे यह धारणा उत्पन्न होती है कि हम उस व्यक्ति को पहले से जानते हैं। मित्र आमतौर पर कथनों के माध्यम से बात करते हैं, प्रश्न नहीं पूछते। प्रश्न पूछने से एक ऐसा संदर्भ बनता है जिसमें हम जानकारी मांगकर दूसरे व्यक्ति से कुछ चाहते हैं। इसी कारण, कथन देना कहीं अधिक प्रभावशाली हो सकता है क्योंकि हम दूसरे व्यक्ति से कुछ "ले" नहीं रहे होते हैं।
वाक्य सरल हो सकते हैं, जैसे "आप एक दूसरे को कैसे जानते हैं?" पूछने के बजाय, कहें, "ऐसा लगता है कि आप एक दूसरे को लंबे समय से जानते हैं।" ज़्यादातर पुरुष किसी महिला से इंटरव्यू के अंदाज़ में बात करते हैं, उससे सवाल पूछते हैं ताकि वह बातचीत में बनी रहे और बातचीत रुक न जाए। कभी-कभी

बातचीत शुरू करने के लिए सवाल पूछना ज़रूरी हो जाता है, लेकिन इनका इस्तेमाल कभी-कभार ही करना चाहिए।
बातचीत को प्रश्न पूछने की तुलना में कथनों के माध्यम से अधिक रोचक तरीके से पुनः आरंभ करना बेहतर है। बातचीत को नीरस होने से बचाने के लिए "आपने क्या पढ़ा?" जैसे सामान्य प्रश्न पूछने के बजाय, आप अपने बारे में कुछ कह सकते हैं, जैसे: "मैं हमेशा से पैराशूटिंग सीखना चाहता था।", "मेरा सपना शार्क के साथ तैरना या तिब्बत में एक साल बिताना है।", "मैंने कुछ दिन पहले एक किताब में पढ़ा था कि कोरिया में दो सियामी जुड़वां बच्चे पैदा हुए थे और उनमें से एक का सिर दूसरे के नितंब में फंसा हुआ था।" कुछ भी। अनुमान लगाने योग्य और उबाऊ होने के बजाय अटपटा और रोचक होना बेहतर है। कुछ भी कहने से न डरें।
यह इसलिए कारगर है क्योंकि प्रश्नों के विपरीत, कथनों में दूसरे व्यक्ति की भागीदारी की आवश्यकता नहीं होती। हम जो चाहें कह सकते हैं और यह कोई अंतर्निहित अपेक्षा नहीं होती कि वह बातचीत शुरू करेगा। इसीलिए घोषणाएँ करना एक अच्छी आदत हो सकती है क्योंकि इससे बातचीत के लिए नए विषय उत्पन्न होते हैं।
बातचीत हमें एक महिला के साथ अपने विचार साझा करने और अपनी पहचान बताने के लिए बाध्य करती है, जिससे हम अपनी संवेदनशीलता प्रदर्शित कर पाते हैं। यदि हम केवल प्रश्न पूछते हैं, तो उसके लिए बातचीत में योगदान देना अधिक कठिन हो जाएगा।
दूसरी ओर, अगर लड़की हमारी बातों में दिलचस्पी दिखाती है और हमसे हमारे विषय के बारे में सवाल पूछने लगती है, तो वही हमसे कुछ "ले रही" होगी। वह हमारे बारे में और अधिक जानने की कोशिश कर रही होगी, वही निवेश कर रही होगी।

2 - बिना तैयारी के पढ़ना
"लोगों को अपने बारे में बात करने से ज्यादा दूसरों को उनके बारे में बात करते सुनना पसंद होता है।"
यहीं पर "कोल्ड रीडिंग" की अवधारणा काम आती है, जो बयान देते समय मेरे पसंदीदा तरीकों में से एक है। मूल रूप से, इसमें किसी व्यक्ति के बारे में कुछ अनुमान लगाने की कोशिश की जाती है, मानो हम उसके किसी विशेष गुण के

आधार पर उसे पहले से जानते हों। हम जो जानना चाहते हैं, उसे पूछने के बजाय, हम बस उसका अनुमान लगाने की कोशिश करते हैं।
उदाहरण के लिए, पूछने के बजाय:
“आप कहाँ से हैं?” आप कह सकते हैं: “आप X जगह से हैं।”
“आप क्या काम करते हैं?” आप कह सकते हैं: “आप साहसी/बुद्धिमान/विश्लेषणात्मक लगते हैं, मुझे यकीन है कि आपका काम दिलचस्प होगा।”
“क्या आपके भाई या बहन हैं?” आप कह सकते हैं: “आप अपने परिवार में सबसे छोटे/सबसे बड़े लगते हैं” या “आप इकलौते बच्चे लगते हैं, आपका चेहरा बहुत ही प्यारा है।”
“क्या आपको पढ़ना पसंद है?” आप कह सकते हैं: “मुझे यकीन है कि आपको पढ़ना बहुत पसंद है।”
हमें बातचीत के दौरान इस सिद्धांत को यथासंभव अपनाने का प्रयास करना चाहिए, चाहे हम सही हों या गलत। इससे बातचीत के और भी नए मोड़ आएंगे और कई बार तो वह हमसे हमारी कही बातों के बारे में पूछेगी भी।

3 - कनेक्शन
जैसा कि मैंने पहले भी कहा, कई पुरुष बातचीत में भावनाओं के बजाय तथ्यों पर ध्यान केंद्रित करते हैं। हम इस बारे में बात करते हैं कि "हम कहाँ गए थे", "हमने किसे देखा", "क्या हुआ", बजाय इसके कि इसका हमारे लिए क्या मतलब था या हमने क्या महसूस किया।
संवाद में हमेशा एक ऐसा मोड़ आता है जिसे "संवादात्मक चौराहा" कहा जाता है, जहाँ दो अलग-अलग रास्ते होते हैं जो निरंतर सतहीपन या अधिक घनिष्ठता की ओर ले जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, बातचीत में वह कुछ इस तरह कह सकती है: "अगले महीने मैं फ्रांस जा रही हूँ"।
सतही स्तर पर बातचीत जारी रखने के लिए, आप इस तरह के प्रश्न पूछ सकते हैं: "आप किस दिन जा रहे हैं?", "आप कितने दिनों के लिए जा रहे हैं?", "आप किन-किन जगहों पर जा रहे हैं?"
अब, बातचीत को और अधिक आत्मीयता के स्तर पर ले जाने के लिए हम कहेंगे: "क्या यह फ्रांस में आपकी पहली यात्रा है?", "यात्रा करना आपको कैसा लगता है?", "क्या उस जगह के बारे में कुछ खास है जो आपको पसंद है?"

बातचीत में भावनात्मक मोड़ जोड़ने से वह और भी रोचक बन जाती है। जब कई लड़के अपने बारे में बात करते हैं तो वे कुछ इस तरह कहते हैं, “नमस्ते! मेरा नाम जिमी है, मैं 24 साल का हूँ और मुझे यात्रा करना पसंद है।” यह बुरा तो नहीं है, लेकिन यह बहुत सामान्य है और इसमें कोई खास रोमांच नहीं है।
अगर हम किसी महिला से बातचीत करते समय उससे जुड़ाव महसूस करना चाहते हैं, तो हमारा ध्यान उस पर और हम पर होना चाहिए; हमारी रुचियां, पहचान, सपने, महत्वाकांक्षाएं, जीवन के लक्ष्य, हमारे सबसे अच्छे और सबसे बुरे अनुभव, बचपन, परिवार, यात्रा आदि। यही वो चीजें हैं जो हमें अद्वितीय बनाती हैं, यानी हमें उन पिछले 30 पुरुषों से अलग बनाती हैं जिन्होंने उससे बात की थी।
इसके बाद हमें यह पता लगाना होगा कि उसकी असली प्रेरणाएँ क्या हैं। वह जो चाहती है, वह क्यों चाहती है? ज़्यादातर पुरुष आमतौर पर अपने सवालों में गहराई तक नहीं जाते, जबकि ऐसा करना बातचीत को और भी दिलचस्प बनाने का एक अच्छा तरीका है। पता लगाएँ कि वह जो चाहती है, वह क्यों चाहती है। उदाहरण के लिए, "क्या तुम्हें यह पसंद आया?" पूछने के बजाय, पूछें, "तुम्हें इसमें क्या पसंद आया?"
हम विषयों को और अधिक गहन बनाने के लिए खुले सिरे वाले प्रश्न भी पूछ सकते हैं, उदाहरण के लिए:
आपको ऐसा करने की इच्छा क्यों हुई? (जुनून, शौक, करियर आदि)
उस अनुभव ने आपको कैसा महसूस कराया? (किसी यात्रा, परियोजना आदि की शुरुआत)
क्यों? (हाँ, यह इतना सरल हो सकता है।)
जैसा कि हमने पहले कहा था, इसका उद्देश्य इसे नौकरी का साक्षात्कार बनाना नहीं है, बल्कि ऐसे प्रश्न पूछना है जो रोचक और मनोरंजक विषयों की ओर ले जाएं।
अगर आप किसी लड़की से जुड़ना चाहते हैं तो आपको इस तरह से बात करना सीखना होगा। सच तो यह है कि फुटबॉल के बारे में बात करना सबसे अच्छा तरीका नहीं होगा (जब तक कि वह लड़की का सबसे बड़ा शौक न हो)।

4 - सुनना सीखें

एक अच्छा श्रोता होना जीवन के सबसे महत्वपूर्ण कौशलों में से एक हो सकता है, फिर भी हर कोई वास्तव में यह नहीं जानता कि यह कैसे किया जाए।
एक अच्छे श्रोता के सामने होना हमें आनंद देता है, लेकिन आम तौर पर लोग दूसरे व्यक्ति की बात सुनने की बजाय खुद को व्यक्त करना चाहते हैं। अपनी बात कहने की इच्छा दूसरे व्यक्ति की बात सुनने और समझने की इच्छा से कहीं अधिक प्रबल होती है।

ये चार विशेषताएं हैं जो आपको एक अच्छा श्रोता बनाती हैं:
1 - सच्ची रुचि रखें: अच्छे श्रोताओं में सीखने की सच्ची और वास्तविक रुचि होती है। वे जिज्ञासु होते हैं, ऐसे लोग जो दूसरे व्यक्ति की बातों से अधिक जानने की कोशिश करते हैं। वे ऐसे प्रश्न पूछते हैं जैसे: “किस बात ने उन्हें आहत किया या उन्हें और अधिक भावुक बना दिया?”, “आपने ऐसा व्यवहार क्यों किया?”, “यह महत्वपूर्ण क्यों था?”
वे कहानी में पहले बताई गई किसी बात पर भी वापस जा सकते हैं, मानो वे उस दृश्य का नक्शा बना रहे हों। वे जो सुनते हैं उससे उत्साहित हो जाते हैं। 2 - स्पष्टीकरण की तलाश करें: यह पिछले बिंदु से संबंधित है, लेकिन मूल रूप से इस बात की गहराई से पड़ताल करें कि कोई काम क्यों किया गया या किसी व्यक्ति ने ऐसा क्यों महसूस किया। कहानी को केवल एक किस्से के रूप में न देखें, बल्कि स्थिति की स्पष्ट और गहन समझ प्राप्त करने का प्रयास करें। 3 - दूसरों के मूल्यों का आकलन न करें: जब कोई व्यक्ति बोलता है, तो उसका उद्देश्य आलोचना या निंदा सुनना नहीं होता, बल्कि केवल यह समझना होता है कि वह क्या कह रहा है। एक अच्छा श्रोता दूसरों के डर या कमियों के बारे में कोई राय नहीं बनाता, क्योंकि वह मानव मन की विचित्रताओं को गहराई से समझता है। वह इन मुद्दों पर आश्चर्यचकित या भयभीत नहीं होता, बल्कि उन्हें स्वीकार करता है और पहचानता है।
4 - असहमति को आलोचना से अलग समझें: असहमति को अक्सर शत्रुतापूर्ण व्यवहार के रूप में देखा जाता है। एक अच्छा श्रोता यह स्पष्ट कर सकता है कि वह दूसरे व्यक्ति की बात से असहमत है, फिर भी वह अलग-अलग विचारों के अस्तित्व को स्वीकार करता है। वह किसी भी तरह का मूल्य-निर्णय नहीं लेता या असहमति को व्यक्तिगत रूप से नहीं लेता। राजनीति या धर्म से संबंधित चर्चाओं में यह बहुत आम है।

अंत में, अच्छे श्रोता होने का एक बड़ा लाभ यह है कि हम दूसरों से अधिक सीखेंगे। जैसा कि डेल कार्नेगी कहते हैं:
“मैं जिन भी पुरुषों से मिलता हूँ, वे किसी न किसी रूप में श्रेष्ठ होते हैं। मैं उनसे इसी बारे में सीखता हूँ।”

5 - बातचीत के सूत्र
वार्तालाप के धागे की अवधारणा बातचीत में एक विषय से दूसरे विषय पर जाने से संबंधित है, जिससे बातचीत रोचक बनी रहती है। उदाहरण के लिए, हम एक लड़की से बात कर रहे हैं और वह कहती है:
“पिछली गर्मियों में मैं मोरक्को में ऊंट की सवारी करते हुए सहारा रेगिस्तान पार कर रहा था। दिन बहुत लंबा था और सब कुछ बेहद रोमांचक था, तभी दूर से मुझे वह राजमार्ग दिखाई दिया जहाँ से गाड़ियाँ गुजर रही थीं। हम दुनिया से उतने अलग-थलग नहीं थे जितना मैंने सोचा था।”
फिर इसके जवाब में हम इन विषयों पर चर्चा कर सकते हैं:
1-मोरक्को और अन्य संबंधित देश।
2- हमारी यात्राओं के बारे में कहानियां।
3- हमने पिछली गर्मियों में क्या किया।
4- ऐसे अनुभव जो भ्रामक साबित हुए।
और इसी तरह सहारा रेगिस्तान, भ्रमण, ऊंट आदि जैसे अनगिनत विषयों पर बातचीत चलती रहती है। इस तरह हम बातचीत में उभरने वाले अन्य रोचक विषयों पर भी जा सकते हैं। लोगों से बातचीत करते समय इस तकनीक को अपनी आदत बना लें। बातचीत तभी खत्म होती है जब किसी एक व्यक्ति के पास आगे बात करने के लिए कोई विषय न बचे। वैसे भी, आप हमेशा एक नए वाक्य से बातचीत फिर से शुरू कर सकते हैं, और अगर वाक्य से नहीं तो प्रश्न से।
अब, अगर हम किसी लड़की से बात कर रहे हैं और अचानक वो दिलचस्पी खो दे या बात करने में आनाकानी करे, तो बस उसे छोड़ दें। आगे बात करने का कोई फायदा नहीं। किसी को जबरदस्ती पसंद करने की कोशिश न करें। क्या आप ऐसा कुत्ता खरीदेंगे जो आपको काटता हो?
अपने लिए मानदंड तय करना ज़रूरी है; सिर्फ़ इसलिए हर लड़की के पीछे मत पड़ो कि वो सुंदर है। यह ज़रूरत से ज़्यादा चाहत वाला रवैया है और इससे पता चलता

है कि तुम खुद को अहमियत नहीं देते। बात सिर्फ़ महिलाओं का पीछा करने या उन्हें लुभाने की नहीं है, बल्कि एक ऐसा इंसान बनने की है जो हर बातचीत में आनंद लेता है।

6 - शारीरिक टकराव हर बातचीत का हिस्सा होता है।
शारीरिक संपर्क बढ़ाना अशाब्दिक संचार का हिस्सा है। अगर वह आपको अपना हाथ देने में सहज महसूस नहीं करती, तो उससे चुंबन की उम्मीद न करें। आमतौर पर, केवल बांह पर हल्का सा स्पर्श करना ही काफी होता है। एक बार जब यह हो जाए और वह आकर्षित हो जाए, तो आप उससे जुड़ सकते हैं और चुंबन की ओर बढ़ सकते हैं।
शारीरिक टकराव को कभी भी टालें नहीं। कई लड़के बातचीत में तो अच्छे होते हैं, लेकिन गड़बड़ होने या गलती होने के डर से शारीरिक टकराव की ओर नहीं बढ़ते। यह एक आम गलती है जो आपको फ्रेंडज़ोन में धकेल देती है।
मुझसे अक्सर यह सवाल पूछा जाता है:
हो सकता है कि आप पहली डेट पर हों (या यह पहली बार हो जब आप उस लड़की के साथ अकेले हों), जगह बहुत शांत हो और भले ही यह साफ हो कि वह आपको पसंद करती है, लेकिन एक दूरी ऐसी है जो आपको किस करने से रोकती है (आमतौर पर फ्लर्टिंग के दौरान शारीरिक आकर्षण या यौन तनाव की कमी के कारण)। अगर आप ऐसी स्थिति में हैं, तो मेरी सबसे बड़ी सलाह यही होगी कि आप उससे खुलकर कह दें कि आप उसे पसंद करते हैं।
इससे शायद आपको दुख होगा, आपके लिए मुश्किल होगी, लेकिन ऐसे मामलों में यही सबसे अच्छा मौका होता है। स्थिति कुछ ऐसी होगी जैसे "आपातकालीन स्थिति में शीशा तोड़ दें"। आप कुछ ऐसा कह सकते हैं, "क्या आपको पता है कि मैं आपके साथ रहकर घबरा जाता हूँ?" वह पूछ सकती है, "क्यों?" आपका जवाब होगा, "क्योंकि मैं आपको पसंद करता हूँ।"
अब, मैं ये नहीं कह रहा कि आप ये बात तुरंत कह दें (जब तक आपको न लगे कि अब सही समय है), बल्कि ये कह रहा हूँ कि अपने इरादे साफ़ कर दें। सच में, कभी भी किस को अगली डेट तक टालने की कोशिश न करें, क्योंकि इससे शायद बात नहीं बनेगी और वो आपको एक ऐसे दोस्त के रूप में देखेगी जिसमें हिम्मत नहीं है। हाँ... एक नपुंसक बनाया हुआ दोस्त...

दूसरा किस्सा: गैर-जिम्मेदार लोग

मैं एक शॉवर रूम में नग्न अवस्था में घुटने मोड़कर बैठा था। जूलिया भी नग्न अवस्था में मेरे ऊपर थी। दीवारों के बीच की जगह बहुत कम थी और उस स्थिति में संबंध बनाना बहुत असहज था। उसकी बड़ी-बड़ी नीली आँखें मुझ पर टिकी हुई थीं, मानो मुझे बड़ी प्रशंसा से देख रही हों। मैंने उसकी एक उंगली अपने मुँह में डाली और उसने बड़े जोश से मेरी गर्दन के पीछे से मुझे पकड़ लिया।
हालात बेहद रोमांचक थे...
मैं एडिनबर्ग में था और सर्दियाँ अभी शुरू ही हुई थीं। मेरे घर का अनुबंध समाप्त हो गया था, इसलिए मैं एक हॉस्टल में रहने चला गया जहाँ मेरा बचपन का दोस्त पाब्लो काम करता था। इन हॉस्टलों की खासियत यह है कि यहाँ साझा कमरे होते हैं और दुनिया भर के युवा यहाँ इकट्ठा होते हैं क्योंकि यहाँ कीमतें कम होती हैं।
हॉस्टल बड़ा, हवादार और आधुनिक था। इसमें चार मंजिलें थीं; पहली मंजिल पर रिसेप्शन और कैफेटेरिया था, दूसरी मंजिल पर बेडरूम, किचन, लॉन्ड्री और सिगरेट पीने के लिए टेरेस था। तीसरी मंजिल पर सिर्फ बेडरूम थे और एक कमरा ऐसा था जिसमें मेहमानों के लिए एक पूरा बार था। इस बार में पिंग-पोंग टेबल और पूल टेबल थी, जिन पर मैं अक्सर घंटों खेलता था, लेकिन निस्संदेह मेरी पसंदीदा जगह किचन थी क्योंकि वहीं मेरी सबसे ज्यादा लोगों से मुलाकात हुई। वहीं मेरी मुलाकात जूलिया से भी हुई।
जूलिया की त्वचा सांवली थी, गाल लाल थे और उसकी बड़ी, साफ, नीली आँखें थीं। उसके बाल लाल, घने और लहरदार थे। उसका शरीर लंबा और पतला होने के साथ-साथ नाजुक भी था। वह हमेशा ओवरऑल के ऊपर एक शर्ट पहनती थी, जो कुछ हद तक बोहेमियन या हिप्पी शैली की थी।
हमारी पहली मुलाकात तब हुई जब वह और उसकी एक सहेली रसोई में इतालवी भाषा में बात कर रही थीं। मैंने कुछ घंटे पहले ही खाना खा लिया था, लेकिन फिर भी, चूंकि मुझे बहुत भूख लगी थी, मैंने दो अंडे पकाने शुरू कर दिए।
मैंने उनसे अंग्रेज़ी में बात करके बातचीत शुरू करने की कोशिश की, लेकिन जूलिया को मेरी बात समझ नहीं आई। दूसरी ओर, उसकी सहेली ने मुझे जवाब दिया

और जब मैंने बताया कि मैं अर्जेंटीना से हूँ, तो वे दोनों मुझसे स्पैनिश में बात करने लगीं।
जूलिया की दोस्त क्लारा कुछ सालों तक स्पेन के बार्सिलोना में रही थी क्योंकि उसका कैटालोनिया के एक लड़के से रिश्ता था। वहीं, जूलिया छह महीने तक कैनरी द्वीप समूह में रही थी, जो अफ्रीकी महाद्वीप के तट से दूर अटलांटिक महासागर में स्थित स्पेनिश द्वीप हैं।
जब मैं चम्मच से बर्तन में अंडे चला रहा था, तब बातचीत सहजता से चलती रही। जिस तरह से वह मुझे देख रही थी और बातचीत में जो दिलचस्पी दिखा रही थी, उससे साफ पता चल रहा था कि जूलिया मेरी तरफ आकर्षित थी।
हम एक मेज पर बैठ गए। क्लारा बार-बार उठकर अपने खाने को देखती रही, जिससे मैं जूलिया के साथ अकेली रह गई। अकेले बिताए इस समय ने हमारे बीच एक गहरा रिश्ता बना दिया, भले ही हमने जिन विषयों पर बात की, वे सभी गंभीर नहीं थे। कुछ देर बाद उनका एक और इतालवी दोस्त आया और उन्होंने मुझे अपने साथ भोजन करने के लिए आमंत्रित किया। उन्होंने जो शानदार दावत परोसी, उसमें बहुत विविधता थी और पास्ता, भुनी हुई सब्जियां और मेरे उबले हुए अंडे बीच से काटकर परोसे गए थे। फिर मैंने फ्रिज से सफेद वाइन की एक बोतल निकाली, जिसे मैं आमतौर पर खाना पकाने में इस्तेमाल करता था, और उसे मेज पर रखकर सबको पेश किया।
मैं मेज के एक कोने पर बैठी थी और जूलिया मेरे बाईं ओर बैठी थी। तीनों महिलाएं इतालवी भाषा में बेतहाशा बातें कर रही थीं, ज़ोर-ज़ोर से, और अपने हाथों को इस तरह हिला रही थीं कि ऐसा लग रहा था जैसे वे बहस कर रही हों, जबकि वे कर नहीं रही थीं। मैंने कुछ शब्दों को समझने की कोशिश की, लेकिन जूलिया लगातार मुझे बातचीत का सार समझाती रही।
हमने शाम का समापन इटली से मंगाई गई और जूलिया द्वारा "रिस्ट्रैटो" शैली में तैयार की गई कॉफी के साथ किया। मेरे पास अभी भी थोड़ी शराब बची थी, इसलिए मैंने सभी को स्मोकिंग टेरेस पर पीने के लिए आमंत्रित किया। जूलिया मान गई और क्लारा भी हमारे साथ आ गई।
छत एक लकड़ी का कमरा जैसा था, लेकिन उस पर छत नहीं थी और एक खिड़की थी जिससे हॉस्टल की सीढ़ियाँ दिखती थीं। हम वहाँ बैठे और आसपास के लोगों से बातें करते हुए शराब पीते रहे। क्लारा सोने चली गई और धीरे-धीरे हमारे आसपास के लोग भी वहाँ से चले गए। जूलिया और मैं अकेले रह गए।

साफ झलक रही थी, जब तक कि आखिरकार वह अपने दोस्तों को छोड़कर हमारी ओर नहीं आ गई।
जब उन्होंने उसे आते देखा तो इटालियन लोग गिद्धों की तरह उसे घेर लिया और कई मिनट तक उससे बातचीत करते रहे। मैं खेलता रहा और फिर जूलिया ने मुझे एक खेल खेलने की चुनौती दी।
हम काफी देर तक खेलते रहे, तभी कुछ शोर मचाते हुए आयरिश युवकों का एक समूह अचानक वहाँ आ गया। इवान और जूलिया के दोस्त हमारे पास आए और सिगरेट पीने के लिए बाहर चलने का सुझाव दिया। जूलिया ने कहा कि उसके कपड़े वॉशिंग मशीन में हैं और वह देर होने से पहले उन्हें लेने जाना चाहती है। मैंने इस मौके का फायदा उठाकर उसके साथ रुकने का फैसला किया।
हम उस छोटे से कमरे में दाखिल हुए जिसमें दो वाशिंग मशीन और ऊपर दो कपड़े सुखाने की मशीनें थीं, जिससे हिलने-डुलने की जगह बहुत कम रह गई थी। उसने ड्रायर से अपने कपड़े निकालने शुरू किए और उन्हें तह करने लगी। मैं उसके पास ही खड़ा रहा और बातें करते हुए उसकी मदद करता रहा।
जब सब खत्म हो गया, तो मैंने खुद को उसके होंठों पर झपट डाला। हम काफी देर तक कपड़े धोने वाले कमरे में किशोरों की तरह छुपते रहे। हमने एक-दूसरे को चूमा और अलग-अलग पोजीशन में एक-दूसरे को छुआ, एक-दूसरे को पूरी तरह से अपने वश में कर लिया। उसने मेरी गर्दन पर जोर से काट लिया और मैंने उसके सुडौल स्तनों को दबाया।
हम जल्दी से कपड़े धोने के कमरे से निकल गए। साझा छात्रावास सबसे अच्छा विकल्प नहीं था। मैंने झटपट उसका हाथ पकड़ा और बाथरूम की ओर चल दिया।
हम एक बेहद संकरे शॉवर स्टॉल में घुस गए। तुरंत ही हमने अपने सारे कपड़े इधर-उधर फेंककर उतार दिए। अब उसका पूरा शरीर नग्न हो गया था, जिससे उसके गुप्तांगों के बाल दिख रहे थे। उसके स्तन और पेट सुगठित और मजबूत थे। उसके निप्पल बड़े और नुकीले थे, जो उसकी उत्तेजना को दर्शा रहे थे।
मैं उसके सामने घुटने मोड़कर बैठ गया और वह मेरे ऊपर खड़ी हो गई। मैंने उसके शरीर के सबसे संवेदनशील और गीले हिस्सों को सहलाना शुरू किया। जूलिया, बेहद उत्तेजित होकर, मेरे गुप्तांग को कसकर पकड़ लिया, मुझे अपने अंदर आने की इच्छा जताई और बिना एक शब्द कहे ही मेरी उस इच्छा को पूरा कर दिया।

मैंने उसकी एक उंगली अपने मुंह में डाली और उसने बड़े जोश से मेरी गर्दन पकड़ ली। हम दोनों उस तंग जगह में एक-दूसरे से लिपटकर हिलने लगे। जूलिया हल्की सी कराह उठी और हमारी धमक से दीवारें गूंज उठीं।
सब कुछ बहुत ही रोमांचक था... हद से ज़्यादा रोमांचक। मैं आनंद में बह गया और खुद को संभाल नहीं पाया।
जूलिया को पता ही नहीं चला कि क्या हुआ, वह चलती रही, लेकिन उसने मेरी चाल धीमी होते हुए देखी। मुझे शर्म महसूस हुई और मैं सच बताना नहीं चाहता था। “क्या कुछ गड़बड़ है?” जूलिया ने मेरे बालों पर हाथ फेरते हुए मुझसे पूछा। मैंने दबी आवाज़ में और संकोच से कहा, "मैं... मैं आया हूँ।"
गिउलिया रुक गई और गंभीरता से मेरी तरफ देखते हुए बोली, "तुम्हारा मतलब क्या है कि तुम आए हो?"
“हां, मैं आया था,” मैंने कहा।
"लेकिन तुम मेरे अंदर नहीं आते, है ना?"
वातावरण में एक अजीब सा तनाव छा गया, उसके चेहरे पर गुस्से का भाव आ गया।
“हां, मैं अब और नहीं कर सकता था,” मैंने कहा।
उसने चिंता से अपना हाथ माथे पर मारा और मेरी तरफ देखा।
"मुझे विश्वास नहीं हो रहा है," उसने थोड़ी नाराजगी के साथ कहा।
अचानक कोई बाथरूम में दाखिल हुआ। हम दोनों चुप रहे, एक-दूसरे को देखते रहे और ध्यान से सुनते रहे कि वह अजनबी क्या कर रहा है। फिर वह व्यक्ति चला गया। जूलिया ने पहले बात की।
गिउलिया: "क्या आप हमेशा इसी तरह करते हैं?"
मैं: “नहीं, मैं हमेशा कंडोम का इस्तेमाल करता हूँ।”
गिउलिया: "बस बात यह है कि आपको अंदर ही खेल खत्म करने की जरूरत नहीं थी।" मैं: "जब आपका मासिक धर्म लगभग समाप्त हो चुका हो, तो आपके गर्भवती होने की कोई संभावना नहीं होनी चाहिए।"
गिउलिया: “नहीं! पूरे महीने भर जोखिम बना रहता है। किसी भी तरह की बीमारी का भी खतरा रहता है। यह तो ज़ाहिर है कि आपको इसे घर के अंदर ही खत्म करने की ज़रूरत नहीं है!”
मैं: "खैर, मौजूदा हालात को देखते हुए, मुझे यह स्पष्ट नहीं लगा।"
हम दोनों एक-दूसरे को ऐसे देख रहे थे जैसे दो अजनबी हों जो एक-दूसरे को समझ ही नहीं पा रहे हों। दो नग्न अजनबी एक-दूसरे के ऊपर। उसकी प्रशंसा पल भर

में गायब हो गई और ऐसा लग रहा था जैसे वह मुझे एक हारा हुआ इंसान समझ रही हो।
“ठीक है,” मैंने कहा, “हम फार्मेसी जाकर मॉर्निंग आफ्टर पिल खरीदते हैं। चलो अब!”
गिउलिया: "ठीक है, लेकिन मुझे अब भी समझ नहीं आ रहा कि तुमने मेरे अंदर कैसे स्खलन किया। तुम्हें यह कैसे नहीं पता?!"
हम दोनों ने कुछ दूरी और खामोशी से धीरे-धीरे कपड़े बदले। हमारे बीच जो भी प्यार पनपा था, वह अब निराशा में बदल गया। हम एक-दूसरे को देख भी नहीं रहे थे, बात भी नहीं कर रहे थे और एक-दूसरे को छू भी नहीं रहे थे। मैं बाथरूम से बाहर निकला और हॉल में उसका इंतज़ार करने लगा। कुछ मिनट बाद वह बाहर आई और हम साथ में नीचे चले गए।
रिसेप्शन एरिया में हमने अपने मोबाइल फोन से खुली फार्मेसी खोजने की कोशिश की, लेकिन ऐसा लग रहा था कि इतनी देर रात में सभी फार्मेसी बंद हो चुकी थीं। जूलिया अभी भी घबराई हुई थी और उसने मुझसे बाहर चलने को कहा ताकि वह सिगरेट पी सके। आखिरकार उसने बात की।
“कल सुबह सबसे पहले हम जाएंगे और इस समस्या को हल करेंगे। उसके बाद हम फिर कभी एक-दूसरे से नहीं मिलेंगे।”
“ठीक है,” मैंने लगभग बिना किसी भावना के जवाब दिया। सच कहूँ तो, मैं इस बात को लेकर काफी उलझन में था कि उसने मुझे सिगरेट पीते हुए बाहर क्यों बुलाया, सिर्फ इसलिए कि वह मुझे बता सके कि वह अब मुझसे मिलना नहीं चाहती।
सुबह के करीब तीन बजे हम हॉस्टल से निकले। ठंड बढ़ती ही जा रही थी। हम एडिनबर्ग के मध्य में स्थित भव्य मध्ययुगीन किले, ग्रासमार्केट के ठीक सामने एक लालटेन की रोशनी में बेंच पर बैठ गए। सड़क पर कोई नहीं था और चारों ओर सन्नाटा छाया हुआ था।
जूलिया ने सिगरेट जलाई और अपने हाथ-पैर मोड़ लिए। हमारे बीच थोड़ी दूरी थी और हम दोनों एक-दूसरे से थोड़ी अलग दिशाओं में देख रहे थे। ठंड के कारण हम कांपने लगे और खराब हालात ने स्थिति को और भी बदतर बना दिया था।
गिउलिया: "मुझे अब भी विश्वास नहीं हो रहा कि तुमने क्या किया।"
मैंने उसे कुछ संदेह भरी नजरों से देखा, एक ही बात को बार-बार दोहराते रहना समझदारी भरा नहीं था।

“खैर, मुझे उम्मीद है कि आपने बच्चे के लिए नाम सोचना शुरू कर दिया होगा,” मैंने कहा।
गिउलिया हंस पड़ी, "नहीं, लेकिन सच में!"
मैं: “आपने मुझे कंडोम इस्तेमाल करने की चेतावनी कभी नहीं दी, मुझे लगा कि सब ठीक है। आपकी क्या योजना थी?”
गिउलिया: “कोई बात नहीं! तुम्हें मेरे अंदर वीर्यपात करने से बचना था।” मैं चुप रहा। मुझे थोड़ी परेशानी हुई, लेकिन मुझे नहीं लगा कि कोई वास्तविक खतरा हो सकता है। हमने थोड़ी देर बातचीत जारी रखी और वह धीरे- धीरे शांत हो गई।
“अगर क्लारा को इसके बारे में पता चल गया तो वो मुझे जान से मार डालेगी,” जूलिया ने कहा, “बेहतर होगा कि हम इसे गुप्त रखें। सुबह हम फार्मेसी जा सकते हैं। सुबह नौ बजे, ठीक रहेगा?”
मैं: “जी हां, मैं आपसे रिसेप्शन पर मिलूंगा।”
गिउलिया: "लेकिन आओ, मुझे अकेला मत छोड़ो।"
मैं: “चिंता मत करो, मैं वहाँ आ जाऊँगा।”
हम सब अपने-अपने कमरों में चले गए और मैंने सोने की कोशिश की। मैं थोड़ी देर ही सो पाया क्योंकि मुझसे पहले फिनलैंड के कुछ शोरगुल करने वाले लोग जाग गए। मैं तय समय पर उठा और रिसेप्शन एरिया में गया और जूलिया से मिला, मुझे आश्चर्य हुआ कि क्लारा भी वहाँ थी।
“तुम्हारी रात कितनी शानदार रही! मुझे विश्वास ही नहीं हो रहा कि तुमने क्या किया!” क्लारा ने हैरानी से कहा।
जूलिया ने मेरी गलती स्वीकार करते हुए सिर हिलाया।
मैंने सोचा, अरे यार, अब तो दो-दो हो गए।
उन्होंने मुझसे कुछ मिनट इंतजार करने को कहा ताकि वे कैफेटेरिया में नाश्ता कर सकें, जहाँ उन्होंने पहले ही अपना ऑर्डर दे दिया था। मैं उनके साथ कैफेटेरिया गया और वे एक मेज पर बैठ गए।
फिर से बार के पीछे पाब्लो था। उसे दोबारा देखकर कितनी खुशी हुई! ऐसे बुरे हालात में थोड़ी सी तसल्ली भी बहुत काम आती है। मैंने पाब्लो को नमस्कार किया और पास की किसी फार्मेसी के बारे में पूछा।
"क्या हुआ?" पाब्लो ने मुझे फार्मेसी का पता बताने के बाद पूछा।
मैं: “कल रात मैं जूलिया के साथ शॉवर में था और...”

पाब्लो ने अपनी सामान्य गंभीरता को तोड़ते हुए थोड़ा तिरछी मुस्कान बिखेरी, और मेरी ओर देखते हुए आश्चर्य से अपनी भौहें ऊपर उठाईं।
“उह्ह्ह, ऐसा कभी मत करना!”
कम से कम इस बार तो मुझे निंदा सुनने को नहीं मिली। मैं थोड़ी देर पाब्लो से बात करता रहा और फिर जूलिया के पास चला गया। क्लारा हमें अकेला छोड़कर चली गई।
फिर हम पास की फार्मेसी गए और जूलिया ने गोली ले ली। उसके बाद हम हॉस्टल वापस आ गए। साफ दिख रहा था कि उसका मूड बेहतर था, अब वो मेरे बेवकूफी भरे चुटकुलों पर भी हंस सकती थी। उसने बताया कि वापस आने पर उसे अकेले रहना पड़ेगा, मैंने उसके साथ सुपरमार्केट जाने और फिर कुछ खाना बनाने का प्रस्ताव रखा। उसने मान लिया।
हॉस्टल की रसोई में हमने "शाकाहारी बारबेक्यू" बनाना शुरू किया, जो असल में होता तो नहीं है, लेकिन जूलिया मांस नहीं खाती थी। हमने कई विषयों पर बात की।
उसने मुझे बताया कि इटली में सरकार छोटे कस्बों में इच्छुक लोगों को ज़मीन मुहैया कराती है, लेकिन शर्त यह होती है कि उन्हें उस ज़मीन पर खेती करनी होगी। उसने मुझे अपने अराजकतावादी विचारों और अन्य मुद्दों के बारे में बताया। उसने यह भी स्वीकार किया कि उसे सफेद शराब पसंद नहीं है।
खाना खत्म होने के बाद उसने अपनी कॉफी बनाई। हम दोनों मेज के एक ही तरफ दीवार के सहारे बैठ गए। मैं उसके पास गया और उसे चूमा, लेकिन यह चुंबन पहले जैसा नहीं था। हमारे स्पर्श में कोई जुनून या उन्माद नहीं था, बल्कि एक प्रकार की मुक्ति और क्षमा थी।
गिउलिया: "मुझे अब भी विश्वास नहीं हो रहा कि तुम मेरे अंदर आए... लेकिन यह हम दोनों की गलती थी।"
मैं: “मुझे पता है कि ये दोनों ही थे।”
गिउलिया: "हाँ, लेकिन इसमें ज़्यादातर आपकी ही गलती थी।"
मैंने हंसते हुए कहा, "खैर, अब इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, हर चीज की शुरुआत तो हमेशा होती है!"
"हम्म, ठीक है," उसने कहा, "सच में, कैनरी द्वीप समूह में मेरे पूर्व प्रेमी के साथ ऐसा पहले ही हो चुका है।"

...

...

ज़रा ठहरिये !!!

अध्याय आठ

किसी भी बातचीत का पहला उद्देश्य
यौन आकर्षण और निकटता की स्थिति उत्पन्न करने में मनोदशा सबसे महत्वपूर्ण घटकों में से एक है। निःसंदेह, एक नीरस और उबाऊ बातचीत की कल्पना करना मुश्किल है जो बिस्तर पर समाप्त हो।
हालांकि, यह समझना महत्वपूर्ण है कि एक हंसमुख व्यक्ति होना एक बात है और "एक मसखरा" होना बिल्कुल दूसरी बात। आम तौर पर, मसखरे महिलाओं का ध्यान आकर्षित करते हैं, लेकिन केवल सीमित समय के लिए और शायद ही कभी उन्हें किसी के साथ ले जाने का लक्ष्य हासिल कर पाते हैं।
मैंने जिन लड़कों को पढ़ाया है, उनमें से कई लोगों का मानना था कि महिलाओं को आकर्षित करने का सबसे अच्छा तरीका उन्हें खूब हंसाना और उनका मनोरंजन करना है। उनका तर्क था कि अगर वे उन्हें प्रभावित करने के लिए पर्याप्त प्रयास करेंगे, तो वे उनकी हो जाएंगी। लेकिन दुर्भाग्य से, यह तरीका शायद ही कभी कारगर हुआ... बल्कि लगभग कभी नहीं। उनकी समस्या उबाऊ होना नहीं थी, बल्कि ज़रूरत से ज़्यादा कोशिश करना और दूसरों से स्वीकृति पाना था। सीधे शब्दों में कहें तो, वे अपनी शक्ति दूसरों को सौंप देते थे।
किसी लड़की से बात करते समय, हमारी बातचीत का तरीका यह होना चाहिए कि "मैं एक खुशमिजाज इंसान हूँ और बस मौज-मस्ती करना चाहता हूँ।" हर बार जब आप किसी महिला से बात करें, तो उसे बिस्तर पर ले जाने की अलग-अलग तरकीबें न सोचें (क्योंकि मुझे अच्छी तरह पता है कि वे हमेशा यही करती हैं)। इसके बजाय, आपको उसके साथ मस्ती करनी चाहिए और थोड़ी-बहुत छेड़छाड़ करनी चाहिए, लेकिन हमेशा तटस्थ भाव से। इसका मतलब यह नहीं है कि हम खुद को कामुक तरीके से पेश नहीं कर सकते, बल्कि इसका मतलब यह है कि हम जो कुछ भी करते हैं वह इस बात पर निर्भर नहीं होना चाहिए कि वह क्या सोचती है या क्या करती है।
दुर्भाग्य से, अधिकांश पुरुष इस दृष्टिकोण का पालन नहीं करते। जैसे ही वे किसी आकर्षक महिला को देखते हैं, वे उसे पटाने के तरीकों के बारे में ज्यादा सोचने लगते हैं और अपने आनंद पर ध्यान नहीं देते, जिससे वे खुद को ही नुकसान पहुंचाते हैं। वे महिला को खुद से ऊपर रखते हैं, और इस तरह वे आश्रित बन जाते हैं।

इस बात को ध्यान में रखें, अगर किसी लड़की के साथ रहने पर आपका तनाव स्तर आपके आनंद या मजे के स्तर से अधिक है, तो निश्चित रूप से आप उससे कहीं अधिक भावनात्मक रूप से जुड़े हुए हैं।
यह ज़रूरी है कि हम हर बातचीत से यौन संबंध की उम्मीद न रखें। बेहतर यही है कि हम बातचीत का आनंद लें और एक जुड़ाव बनाएं। जिन महिलाओं से हम बात करते हैं, उनमें से ज़्यादातर हमारे साथ यौन संबंध नहीं बनाना चाहतीं, और अगर हम बातचीत की शुरुआत यह सोचकर करते हैं कि "मुझे यौन संबंध चाहिए!", तो हम ज़रूरत से ज़्यादा उत्सुकता दिखा रहे हैं।
इसलिए जब हम पहली बार किसी महिला से मिलते हैं, तो हमारा पहला लक्ष्य होना चाहिए... मज़ा करना। हमारा दूसरा लक्ष्य उसे हंसाना हो सकता है, लेकिन पहले हमें खुद के बारे में सोचना चाहिए। याद रखें, इस डर से खुद को अपनी पसंद की कोई चीज़ करने से न रोकें कि वह आपको अस्वीकार कर देगी।

फ्लर्टिंग का महत्व
जैसा कि मैंने अपनी किताब 'सेडक्शन सिंपलीफाइड' में बताया है, परिभाषा के अनुसार, फ्लर्टिंग एक प्रकार की यौन मनोदशा है। यह हमारी यौन इच्छा को बिना किसी बेचैनी के और मज़ेदार तरीके से व्यक्त करना है।
अगर आप किसी लड़की से फ्लर्ट कर रहे हैं और वो हंसना बंद नहीं कर पा रही है, तो वो यकीनन आपकी हो जाएगी। उसका मज़ाक उड़ाने का यह आसान सा काम उसके नज़रिए से ये जताएगा कि हमें दूसरी महिलाओं से पहले ही काफी अटेंशन मिल चुका है, हम आत्मविश्वास दिखाते हैं और ये भी कि हमें उन्हें नाराज़ करने से डर नहीं लगता।
जब वह ज़्यादातर समय बोलती हो, तो बातचीत को हल्का-फुल्का और सकारात्मक रखने की कोशिश करें। मज़ाकिया अंदाज़ में जितना हो सके, चुटकुले सुनाएँ, लेकिन आपत्तिजनक नहीं। उसके साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप अपनी छोटी बहन के साथ करते हैं, यानी चंचल और थोड़ा चिढ़ाने वाला।
हमें उनके आत्मसम्मान को ठेस नहीं पहुँचानी चाहिए, इससे हमारी असुरक्षा झलकती है। थोड़ी बहुत छेड़छाड़ करना ठीक है, लेकिन हमेशा हास्यपूर्ण तरीके से और व्यक्तिगत बातों (खासकर उनकी शारीरिक बनावट या बुद्धिमत्ता) पर नहीं। मकसद यह है कि हम उनका सम्मान करें, मानो वे कोई अद्भुत व्यक्ति हों, लेकिन यह न भूलें कि हम भी अद्भुत हैं।

ऐसा करने से हमें निम्नलिखित लाभ प्राप्त होंगे:
हम खुद को अलग साबित कर रहे हैं क्योंकि ज्यादातर पुरुष महिलाओं के साथ ऐसा व्यवहार नहीं करते हैं।
उसके साथ इश्कबाजी करके हम यह साबित कर देंगे कि हमें हारने से डर नहीं लगता।
अगर हम मौज-मस्ती पर ध्यान केंद्रित करेंगे, तो हमें उसकी स्वीकृति की जरूरत नहीं पड़ेगी।

जैसे-जैसे उसका आकर्षण बढ़ेगा, वह हमारे साथ बातचीत में अधिक रुचि दिखाएगी और अपने बारे में अधिक बताएगी। आमतौर पर, एक बार अपने बारे में बात शुरू करने के बाद, उसे बातचीत में भावनात्मक रूप से शामिल होने में ज्यादा समय नहीं लगेगा। जब आपमें आत्मविश्वास बढ़ेगा और आप उसकी बजाय अपने मनोरंजन पर अधिक ध्यान देंगे, तो शब्दों का महत्व कम हो जाएगा।

छेड़छाड़ के कुछ उदाहरण:

अधिकार होने का अर्थ है एक ऐसी भूमिका निभाना जिसमें हम स्वयं को उस स्थान पर रखें
उससे श्रेष्ठ पद। हम कुछ इस तरह कह सकते हैं:
"यहाँ से चले जाओ"
मैं सुरक्षाकर्मियों को फोन करने जा रहा हूँ।
“तुमने बहुत बुरा बर्ताव किया है... तुम्हें कुछ समय के लिए बाहर रखा गया है, मेरे कमरे में जाओ!”
मैं तुम्हें अपना निजी सहायक नियुक्त करने जा रहा हूँ।
मैं तुम्हें पाँच मिनट का समय देता हूँ! जल्दी करो!
मैं अपने सचिव से बात करके आपको बता दूंगा कि क्या मैं ऐसा कर सकता हूँ। मज़ाकिया अंदाज़ में उससे असहमति जताना: जब वह कहती है कि उसे हमारी कोई बात पसंद नहीं है, जैसे कि, "मुझे वह 'सेडक्शन सिंपलीफाइड' किताब पसंद नहीं है," तो हम मुस्कुराकर कुछ इस तरह जवाब दे सकते हैं:
मुझे लगता है कि आपको जाना चाहिए।

मुझे नहीं लगता कि हमें अब और बात करनी चाहिए।
मुझे नहीं लगता कि अब हम दोस्त रह सकते हैं।
उसका मज़ाक उड़ाएँ और उसकी नकल करें: जब वह कुछ कहे, तो आप
उसने जो कहा उसे दोहराएं और उसकी आवाज़ या लहजे को मज़ाकिया अंदाज़ में बढ़ा-चढ़ाकर पेश करें। आप उसके हाव-भाव को भी चंचल और मूर्खतापूर्ण तरीके से बढ़ा-चढ़ाकर पेश कर सकते हैं। यह तब और भी कारगर होगा जब उसका लहजा अजीब हो या उसे कोई शब्द बोलने में कठिनाई होती हो।
उसका यौन तरीके से मजाक उड़ाएं: अगर वह आपको छूती है, तो आप कह सकते हैं कुछ इस तरह:
"अरे, सामान से हाथ हटाओ!"
"तुम्हें तो बस मेरे शरीर में ही दिलचस्पी है!"
"क्या तुम मेरे साथ प्यार का नाटक कर रहे हो?"
अगर वह आपको घूर रही है, तो आप कुछ इस तरह कह सकते हैं:
मुझे इस तरह मत देखो, मैं कोई मांस का टुकड़ा नहीं हूँ!
जब वह कुछ कामुक हरकत करती है और आपका ध्यान आकर्षित करने के लिए कहती है, "मैं
अंडरवियर में बहुत अच्छी लग रही हो! आप कुछ ऐसा कह सकते हैं, "अरे, तुम्हें खुद पर थोड़ा नियंत्रण रखना चाहिए!" आप यह भी कह सकते हैं, "मैं पहली डेट पर किसी के साथ नहीं सोता!" अगर वह किसी भी संदर्भ में "चलो करते हैं" कहती है, तो आप कह सकते हैं, "मुझे लगता है तुम बहुत जल्दी कर रही हो।"
उसे मजाकिया अंदाज में रूढ़िवादी सोच से देखें: कल्पना कीजिए कि आप एक लड़की के साथ डेट पर हैं।
चश्मा पहने हुए। वह एक आम "पुस्तकालय अध्यक्ष" जैसी दिखती है। हम शर्मीली और शांत स्वभाव वाली पुस्तकालय अध्यक्षों की रूढ़िवादी छवि पर मज़ाक कर सकते हैं, लेकिन निजी जीवन में वे बेहद आकर्षक होंगी।
या फिर किसी एशियाई दिखने वाली लड़की से आप पूछ सकते हैं, "क्या यह सच है कि सभी
"क्या एशियाई लड़कियां कुंग फू जानती हैं?" शायद, "हाल ही में तुमने कितने लोगों को सबक सिखाया है?" तुम उसकी बाइसेप्स को छूकर यह भी कह सकते हो कि वह कितनी ताकतवर होगी।

अगर वह बैंक में काम करती है, तो उसे बता दें कि आप कभी भी अपने पैसे उसके भरोसे नहीं छोड़ेंगे।
पैसे, क्योंकि वो सारे खर्च कर देगी। अगर वो आयरिश है, तो उससे कहो कि तुम दोनों कभी भी ये देखने की प्रतियोगिता नहीं करोगे कि कौन ज़्यादा बीयर पी सकता है।
फिर से, शब्दों का कोई महत्व नहीं है, ये केवल कुछ उदाहरण हैं। ऐसे बहुत सारे उदाहरण हैं।
अन्य मूर्खतापूर्ण, हास्यास्पद रूढ़िवादिताएँ।
वह जो कहती या करती है, उसे बढ़ा-चढ़ाकर पेश करें:
"वो थैला तो बहुत बड़ा है, क्या उसमें बंदूक है?"
या अगर वह हरे रंग का पेय पीती है, तो कहती है, "वह पेय रेडियोधर्मी लगता है।"
हंसी पैदा करने का एक अच्छा तरीका यह है कि लड़कियों के एक समूह द्वारा की जा रही किसी पूरी तरह से उचित गतिविधि पर ध्यान दिया जाए और उन्हें बताया जाए कि यह गतिविधि निषिद्ध है।
“क्या यह शराब है? कितनी शर्म की बात है, यहाँ शराब पीना मना है!”
मुझे लगता है कि तुम इस जगह के लिए बहुत अच्छी दिखती हो, तुम्हें चले जाना चाहिए।
कुछ महिलाएं हमारे व्यवहार की सच्चाई जानने के लिए हमारी परीक्षा लेने की कोशिश करती हैं। कभी-कभी वे हमें छूकर देखती हैं कि हम आसानी से उनकी बात मान लेते हैं या नहीं, लेकिन कुछ महिलाएं मौखिक रूप से भी ऐसा करती हैं। प्रतिक्रिया देने का एक अच्छा तरीका है बात को बढ़ा-चढ़ाकर कहना। इससे हम यह दिखा पाएंगे कि हममें हास्यबोध है और हम उनकी बातों को गंभीरता से नहीं लेते। कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं:
● वह: "क्या तुम्हारी कोई गर्लफ्रेंड है?"... तुम: "अगर तुम थोड़ी और मेहनत करो,"
शायद।"
● वह: "मैं तुम्हारे लिए बहुत बूढ़ी हूँ"... तुम: "ओह, मुझे पता है। यह कभी काम नहीं करेगा।"
● वह: "तुम्हें पता है ना कि मैं आज रात तुम्हारे साथ नहीं सोने वाली?" तुम: “ज़ाहिर है। वैसे भी, दूसरी मुलाकात में सेक्स हमेशा बेहतर होता है।”

उसे कोई मजेदार उपनाम दें: अगर वह बहुत ही मेहनती है तो आप उसे "किताबी कीड़ा" कह सकते हैं।
अगर वो लगातार हंसती रहती है, तो उसे "गिगल्स" कहिए! अगर वो एक साथ कई काम कर सकती है, तो आप उसे "मल्टीपर्पस" कह सकते हैं। बस उसकी छोटी-छोटी बातों पर ध्यान दीजिए और उसे कोई मज़ेदार और चंचल उपनाम दे दीजिए!
वह जो करने को कहे, उसका ठीक उल्टा करो, लेकिन मज़ेदार तरीके से: मान लीजिए अगर वो खाना खाते समय आपसे नमक मांगे, तो आप उसे और भी दूर रख सकते हैं, ताकि वो उसे पकड़ न सके। बस याद रखें कि ये मज़ाकिया अंदाज़ में करें, न कि किसी बुरे इरादे से।
उसे चुनौती दें: यह मेरे पसंदीदा तरीकों में से एक है फ्लर्ट करने का। अधिकांश पुरुषों के लिए,
किसी महिला का आकर्षक होना ही उसे जीतने के लिए काफी है। अगर वह आपको इतनी आसानी से जीत लेती है, तो आप उसे सिर्फ यही दिखा रहे हैं कि आप किसी काम के नहीं हैं। किसी महिला को जीतने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप उसे अपने लिए कुछ खास करने को प्रेरित करें। इसलिए, हल्के-फुल्के अंदाज में उसे चुनौती दें और उससे थोड़ी छेड़छाड़ करें ताकि उसे लगे कि उसे थोड़ा और प्रयास करना चाहिए।
कुछ उदाहरण:
अधिक रचनात्मक बनो!
कभी-कभी आप बहुत दिलचस्प हो सकते हैं।
हम मेरे घर संगीत सुनने जा रहे हैं...अगर आपको संगीत पसंद नहीं है तो आप तैयार होकर जा सकते हैं!
तुम जितनी प्यारी हो, उतनी ही बुरी भी हो!
क्या आप सबके साथ ऐसा ही व्यवहार करते हैं?
अगर तुम इसी तरह बर्ताव करते रहे तो मैं तुम्हें कभी प्यार नहीं करूंगी! क्या मैं आपको एक राज़ बताऊँ? मुझे आपका मुस्कुराना बहुत अच्छा लगता है। आप और ज़्यादा मुस्कुराएँ।
मुझे आश्चर्य है कि क्या तुम अच्छे से किस करते हो...
हम दोनों कभी साथ नहीं रह सकते... हम हमेशा झगड़ते और मैं हमेशा जीतता।

मुख्य अवधारणाएं हैं आत्म-मनोरंजन, जरूरतमंद रवैया न अपनाना, प्रामाणिकता रखना और उससे डरना नहीं। इन चीजों को हासिल करना आसान नहीं है, लेकिन अभ्यास से ये आ जाएंगी।
याद रखें कि शब्द महत्वपूर्ण नहीं हैं, महत्वपूर्ण है रवैया और व्यवहार।
संदर्भ मायने रखता है। अगर हम इसे बेमेल तरीके से करेंगे तो यह काम नहीं करेगा। संदर्भ के बिना यह अजीब लग सकता है।
और यही सबसे महत्वपूर्ण बात है: एक बहुमुखी, अधिक हास्यप्रद और अधिक रोचक व्यक्ति बनना।
आइए, परिवार और दोस्तों के साथ, हर महिला या व्यक्ति के साथ, रोज़ाना फ्लर्ट करने का अभ्यास करें ताकि यह हमारे लिए स्वाभाविक हो जाए। इसे केवल तभी इस्तेमाल करना गलत होगा जब हमें कोई लड़की पसंद आए, क्योंकि अंततः यह सब अंतर्ज्ञान पर निर्भर करता है। और अंतर्ज्ञान अभ्यास से ही प्राप्त होता है।

अध्याय नौ

किसी महिला को मैसेज कैसे करें
तो, आप किसी लड़की को मैसेज कर रहे हैं और अचानक वह जवाब देना बंद कर देती है। या शायद आप
कई हफ़्तों तक उसे चिट्ठियाँ लिखते रहे और बिना कुछ कहे ही वो अचानक से आए एक नए लड़के के साथ डेटिंग शुरू कर देती है। मैसेजिंग मुश्किल हो सकती है और हम सब कभी-कभी गलती कर बैठते हैं। हो सकता है आपने कुछ ऐसा कह दिया हो जो आपको नहीं कहना चाहिए था या हो सकता है आपने जल्दबाजी में या ज़रूरत से ज़्यादा जल्दबाज़ी में काम किया हो।
सच तो यह है कि ज्यादातर पुरुषों को यह पता ही नहीं होता कि सही तरीके से मैसेज कैसे भेजा जाए और फिर कैसे इंतजार किया जाए।
लोग यह सोचकर हैरान थे कि महिला जवाब क्यों नहीं दे रही है, शायद उन्होंने संदेश नहीं देखा हो या किसी यूएफओ ने उसका अपहरण कर लिया हो।
इसलिए मैं यहां मैसेजिंग के लिए कुछ टिप्स दे रहा हूं:
पहली सलाह - अपनी जिंदगी जियो
कई पुरुषों की कोई निजी जिंदगी नहीं होती और वे अपना सारा खाली समय भावनात्मक रूप से व्यतीत करते हैं।
किसी लड़की में निवेश करना, यह सोचना कि वह क्या कर रही है या उसे क्या बताना चाहिए।
जीवन का उद्देश्य अपनी रुचियों, शौक और पारिवारिक जरूरतों का अनुसरण करना है।
रिश्ते, लक्ष्य और वो चीजें जो हमें पसंद हैं। अगर हमारी अपनी जिंदगी है, तो हम सारा दिन इस बात की चिंता में नहीं बिताएंगे कि उसने पहली बार जवाब देने में सिर्फ एक मिनट लिया और फिर अगली बार एक घंटा। हमारे पास यह पूछने का समय नहीं होगा कि वह क्या कर रही है या उसे क्या बताएं।
अब, एक आम गलती यह है कि कई लड़के कुछ खास गतिविधियों या शौक को अपनाने की कोशिश करते हैं।
फिर उसे किसी लड़की को प्रभावित करने के उद्देश्य से अपने सोशल नेटवर्क पर दिखाना। यह तरीका सही नहीं है, इस मामले में वे स्वीकृति पाने की कोशिश

करेंगे और ज़रूरतमंद बने रहेंगे। आइए कुछ ऐसा खोजें जो हमें वास्तव में आकर्षित करे और शायद अंत में वही हमारे बारे में पूछे।

दूसरी सलाह - मैसेज कब करें
किसी भी लड़की को पहले 24 घंटों के भीतर, अधिकतम 48 घंटों के भीतर मैसेज करें।
आप उससे मिलते हैं। इससे यह सुनिश्चित होता है कि उसे आपसे मिलने का एहसास अभी भी है, वह आपमें रुचि रखती है और आपको भूलती नहीं है।
कई लड़के मुझसे पूछते हैं कि मैसेज का जवाब देने से पहले उन्हें कितना इंतजार करना चाहिए। सबसे अच्छा तरीका यह है कि
सलाह यह है कि जब हमारा मन करे तभी संदेश का जवाब दें। जब हम खाली हों तभी जवाब दें, हर 5 सेकंड में नहीं। अगर हम हर 5 सेकंड में जवाब दे सकते हैं तो... अपनी जिंदगी जियो!
महिलाएं किसी दिलचस्प व्यक्ति के साथ रहना चाहती हैं और अगर आप हर 5 सवालों का जवाब देते हैं
कुछ ही सेकंड में इसका मतलब यह होगा कि आपके जीवन में सबसे दिलचस्प चीज वह है, इसलिए आपके पास उसे देने के लिए ज्यादा कुछ नहीं होगा।
दूसरी ओर, यदि आप इस बात को लेकर जुनूनी होने वाले हैं कि आपको कितना समय लगना चाहिए
अगर आप जवाब देने के लिए इंतजार कर रहे हैं और सही समय का पता लगाने के लिए गणना और एल्गोरिदम का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो मेरे पास आपके लिए एक बुरी खबर है: आप उससे ज्यादा भावनात्मक रूप से निवेश कर रहे हैं और यह कभी काम नहीं करता।
जैसा कि मैंने पहले कहा था, अगर तनाव की मात्रा आपके आनंद से अधिक है
अगर आपके पास यह है तो आप इसे गलत तरीके से कर रहे हैं।
आपको उसे दिलचस्पी बनाए रखने के लिए आवश्यक मात्रा में मैसेज भेजने चाहिए। इंतज़ार मत करो।
अगर आप उसे लगातार मैसेज भेजते रहेंगे तो वो आपके बारे में सोचना बंद कर देगी। इसका मतलब ये नहीं है कि आप उसे दिन भर, हर दिन मैसेज भेजते रहें। आप चौबीसों घंटे उपलब्ध नहीं होते। किसी को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपने दोपहर के खाने में क्या खाया या आप अभी क्या कर रहे हैं। भले ही वो

आपकी तरफ आकर्षित हो, लेकिन अगर आप लगातार उसका ध्यान अपनी ओर खींचने की कोशिश करते रहेंगे तो वो आपसे आकर्षित होना बंद कर देगी।
साथ ही, उससे एक या कई दिनों तक बात न करने से भी मत डरो। इससे
उसे यह एहसास दिलाएं कि आप एक अधिक अप्रत्याशित व्यक्ति हैं, एक ऐसा व्यक्ति जो उसे खोने से नहीं डरता और जो हर समय उपलब्ध नहीं रहता। इससे वह आपके बारे में और अधिक जानने को उत्सुक होगी। और जितना अधिक वह आपके बारे में सोचेगी, उतना ही वह आपकी ओर आकर्षित होगी।
तीसरी सलाह - संदेश कैसे भेजें
अधिकांश पुरुष जरूरत से ज्यादा बातचीत करना पसंद करते हैं, जिससे वह हंसने लगती है।
दिनभर लगातार चुटकुले सुनाना या सिर्फ उसका मनोरंजन करने के लिए टेक्स्ट मैसेज भेजना। ऐसा करने से उन्हें अधिक संतुष्टि तो मिलती है, लेकिन आकर्षण नहीं बढ़ता। इससे एक ऐसा माहौल बनता है जहां वह सर्वोपरि होती है और वे उसका पीछा करते हैं। यह सही तरीका नहीं है।
दरअसल, जितना छोटा और सीधा हो उतना बेहतर है। जब हम किसी महिला को संदेश भेजते हैं
हमारे लक्ष्य निम्नलिखित होने चाहिए:
अगर वह पहले से ही सहज महसूस नहीं कर रही थी, तो उसे और अधिक सहज महसूस कराएं।
एक तारीख लो।
अगर हमारे संदेश इनमें से किसी भी लक्ष्य के अनुरूप नहीं हैं, तो शायद हम गलत तरीके से आगे बढ़ रहे हैं।
जब आपके पास उसे बताने के लिए कोई दिलचस्प या खास बात हो, तभी उसे मैसेज करना ज़रूरी है। उदाहरण के लिए, आप किसी लड़की को किसी मज़ेदार बात के बारे में मैसेज भेजें। वह हंसकर जवाब देती है और बातचीत को आगे बढ़ाती है, और इसी तरह लगभग 10 मैसेज तक चलता रहता है। फिर आप डेट पर जा सकते हैं या बातचीत खत्म कर सकते हैं।
लिखते समय, "अरे, आप कैसे हैं?" जैसे वाक्य न बोलें। इससे कभी अच्छे परिणाम नहीं मिलते, यहाँ तक कि उन लोगों के साथ भी जिन्हें हम पहले से जानते हैं।
यह बातचीत को उबाऊ बना देता है और उसका कोई मतलब नहीं निकलता।

संदेश भेजने का एक उपयोगी तरीका यह हो सकता है कि आप उससे पहली मुलाकात के दौरान हुई किसी घटना या उसके बारे में किसी निजी बात का जिक्र करें। ऑनलाइन डेटिंग में उसकी तस्वीरों या जीवनी का जिक्र करते हुए संदेश भेजने के लिए भी यह तरीका कारगर रहता है। उदाहरण के लिए, अगर उसकी पर्वतारोहण की तस्वीरें हैं, तो हम कुछ इस तरह से शुरुआत कर सकते हैं, “मुझे लगता है कि आपको पर्वतारोहण पसंद है। आप जरूर एक साहसी लड़की होंगी।”
जब वह अपने "पहाड़ चढ़ने" का जिक्र करती है, तो आप विषय के बारे में अनुमान लगा सकते हैं या "आपने कब शुरू किया?" "आपको शुरू करने की प्रेरणा कैसे मिली?" जैसे प्रश्न पूछ सकते हैं।
आपने अपने जीवन में सबसे खतरनाक कौन सी घटना का सामना किया है?
इससे हमें उनके जवाबों के बारे में और अधिक प्रश्न पूछने और अनुमान लगाने का अवसर मिलता है। ऐसा करने का एक गलत तरीका यह होगा कि आप केवल यह कहें, "मुझे लगता है कि आपको पर्वतारोहण पसंद है," क्योंकि इससे बातचीत जारी रखने की संभावना कम हो जाती है।
बहुत ज्यादा बात मत करो। अगर आपको कुछ अच्छा कहने को नहीं सूझ रहा है, तो चुप रहना ही बेहतर है। अगर आपको लगता है कि बातचीत खत्म करने का सही समय है, तो बस कर दीजिए। जब तक बातचीत अपने आप खत्म होती है, तब तक वे जवाब देना बंद कर देते हैं। लगातार मैसेज मत भेजते रहो, इससे अक्सर लोग बेताब दिखेंगे।
बहुत ज़्यादा इमोजी का इस्तेमाल न करें, इससे उन्हें लगेगा कि आप बचकाने हैं। इनका इस्तेमाल करें, लेकिन कभी-कभार। कई बार ये किसी विचार को व्यक्त करने या उसे और प्रभावी बनाने में काम आते हैं, जैसे कि व्यंग्यपूर्ण मज़ाक करते समय।
हमेशा पहले मैसेज न भेजें। कई लड़के ऐसा तब तक करते हैं जब तक लड़की जवाब देना बंद न कर दे, फिर वे दोबारा बातचीत शुरू कर देते हैं और यही प्रक्रिया दोहराते हैं। इससे पता चलता है कि आप उसमें उससे कहीं ज़्यादा दिलचस्पी रखते हैं। चाहे मैसेज के ज़रिए हो या आमने-सामने, किसी भी लुभावने वाक्य से ज़्यादा असरदार होता है यह रवैया कि आपको उसकी ज़रूरत नहीं है।
याद रखें कि मैसेजिंग का अंतिम लक्ष्य हमेशा डेट होता है, इसलिए हम कहते हैं कि यही हमारा लक्ष्य होना चाहिए। महीनों तक सही समय का इंतज़ार करते

हुए उसे मैसेज न करें। अगर वह दिलचस्पी नहीं दिखाती है, तो दो बार से ज़्यादा कोशिश न करें, जब तक कि वह खुद आपसे संपर्क न करे।

अध्याय दस

तकनीक बनाम व्यवहार

रात में धूप के चश्मे पहनने की बेहतरीन तकनीक
यह एक अविश्वसनीय तकनीक है जिसमें रात में धूप का चश्मा पहनना शामिल है और लड़कियां आकर उसे उतार देती हैं।
लाभ:
वे जल्दी ही रुचि दिखाते हैं।
आपको अपना मुंह खोलने की भी जरूरत नहीं है।
क्लब के लेज़र आपकी आँखों को नुकसान नहीं पहुँचाते।
*दूसरों के लिए नुकसानदायक: आपको कुछ भी दिखाई नहीं देगा।

बढ़िया है ना?
वैसे तो, रात में चश्मा पहनने जैसी कोई खास तकनीक नहीं होती। ये सभी तकनीकें या बातचीत के तरीके उन लोगों के लिए बहुत मददगार होते हैं जो महिलाओं से बात करके अपने सामाजिक कौशल को निखारना चाहते हैं। इनमें किसी बात को बार-बार दोहराना, जादू के करतब दिखाना, व्यक्तित्व परीक्षण करना आदि शामिल हो सकते हैं।
एरिक वॉन मार्कोविक, जिन्हें "द मेथड (मिस्ट्री मेथड)" नामक पुस्तक के रहस्यमय रचयिता के रूप में जाना जाता है, कहते हैं कि वे अपने छात्रों को 300 अलग-अलग पंक्तियाँ या शुरुआती वाक्य याद करने की सलाह देते हैं ताकि उन्हें बोलने में कभी कठिनाई न हो। व्यक्तिगत रूप से, मैं ऐसी सलाह नहीं देता।
ये तकनीकें कभी भी पर्याप्त नहीं होंगी। आप सुधार कर सकते हैं, लेकिन इनसे मूल समस्या का समाधान नहीं होगा। इसके विपरीत, ठोस व्यक्तित्व वाले पुरुष किसी महिला के लिए बेहद आकर्षक हो सकते हैं, भले ही वह उन्हें सिर्फ देखे। ज़्यादातर 'परिचयात्मक किताबें' इसलिए कारगर नहीं होतीं क्योंकि वे मूल समस्या का समाधान नहीं करतीं, बल्कि व्यक्तित्व की कमियों को छुपाने के लिए तकनीकें अपनाती हैं। वे समस्या को छिपाने की कोशिश करती हैं, लेकिन

उसका हल नहीं निकालतीं, इसलिए डर और असुरक्षा की भावनाएँ बनी रहती हैं। यह टाइटैनिक की दरार को ढेर सारे बैंडेज से ढकने जैसा है। चाहे हम कितने भी बैंडेज लगा लें, वे कभी कम नहीं पड़ेंगे।
महिलाओं को रिझाने का खेल उनकी स्वीकृति पाने के लिए उनका पीछा करना नहीं है। यह आत्म-विकास और अधिक आत्मनिर्भर बनने के एक रूप में स्वयं को परखने के बारे में है। अपने महत्व को समझना, खुद को जानना।
अगर आपको किसी महिला के सामने बेचैनी, उदासी, चिंता, निराशा या हताशा महसूस होती है, तो यह समझना ज़रूरी है कि यह सब उसकी वजह से नहीं है। चाहे आप उससे कितना भी प्यार करते हों, वह आपकी मदद नहीं कर सकती। वह कभी भी आपकी सभी ज़रूरतों को पूरा नहीं कर पाएगी क्योंकि उसका शरीर इसके लिए बना ही नहीं है।
यह आपके एक संपूर्ण, स्वतंत्र और एकीकृत पुरुष बनने के बारे में है। तभी एक महिला किसी पुरुष की ओर गहराई से आकर्षित होती है। जब वह, चाहे कुछ भी कहे या करे, हमेशा आदर्श व्यवहार प्रदर्शित करेगा।
जो लोग अवचेतन रूप से मानते हैं कि ये तकनीकें आवश्यक हैं, वे ऐसा इसलिए महसूस करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि वे महिलाओं को जीतने के लिए पर्याप्त सक्षम नहीं हैं। अधिक सफल पुरुष वे हैं जो महिलाओं को अपने बराबर समझते हैं। इस तरह आपका खेल सरल और स्वाभाविक हो जाता है।
आकर्षक व्यक्तित्व शब्दों या वाक्यों से नहीं बनता, बल्कि व्यक्तित्व स्वयं में ही होता है। हम दुनिया के सबसे अच्छे वाक्य बोल सकते हैं, लेकिन अगर वे हमारे व्यक्तित्व से मेल नहीं खाते, तो उनका कोई अर्थ नहीं रह जाता। संक्षेप में, वे आकर्षक नहीं होते।
महिलाओं के साथ सफलता हमारे व्यक्तित्व के विकास पर आधारित है।
उपाख्यान III: निकल जाओ!

मॉस्को में मेरे पाँचवें दिन, शनिवार की शाम के पाँच बजे थे। मैं एक छोटे से पार्क में एक और रूसी लड़की से मिलने का इंतज़ार कर रहा था। उसका नाम अनास्तासिया था। वह समय पर आ गई; वह दुबली-पतली थी, उसके बाल सुनहरे थे, आँखें हरी थीं और मुँह के नीचे एक छोटा सा तिल था।

शहर घूमने निकलते हुए हम बातें करते रहे। यह आसानी से पता चल गया कि वह मुझे पसंद करती है... दरअसल, इसका कारण बहुत सरल था - हम पहले से ही हाथ में हाथ डालकर चल रहे थे। जब वह मुझे द्वितीय विश्व युद्ध की एक इमारत के इतिहास के बारे में बता रही थी, तो मैंने उसे बीच में ही रोककर उसके होंठों पर चुंबन कर दिया। मेरे ऐसा करने पर भी वह अपनी मुद्रा में बनी रही, लेकिन उसने मेरा हाथ नहीं छोड़ा।
हम सेंट्रल पार्क पहुँचे, जो एक विशाल और खूबसूरत जगह थी। वहाँ हमने रास्ते के किनारे बनी एक छोटी सी दुकान से कॉफी ली। वहाँ हम एक बड़े से सोफे जैसे कुशन पर बैठ गए और बड़े आराम से बैठकर, चुंबनों के बीच अपनी बातचीत जारी रखी। यह साफ था कि वह मेरे साथ और भी सहज और भरोसेमंद महसूस कर रही थी और बातचीत स्वाभाविक रूप से चलती रही।
ठंड बढ़ती जा रही थी और अनास्तासिया बार-बार रुमाल से अपनी नाक पोंछ रही थी। हमने एक बेहद खूबसूरत बार में जाने का फैसला किया, जिसका लाउंज ज़मीन तक लटकते पीले पर्दों से अरबी शैली में अलग-अलग हिस्सों में बंटा हुआ था। हर हिस्से में बेहद आरामदायक कुर्सियाँ और सजी-धजी मेजें थीं, और कुछ जलती मोमबत्तियाँ एक गर्मजोशी भरा, आत्मीय माहौल बना रही थीं। वहाँ हम एक-दूसरे के बगल में लेट गए, जबकि अनास्तासिया ने वेटर से रूसी भाषा में बात करके हमारा ऑर्डर लिया।
हमने शीशा पीना और बीयर पीना शुरू कर दिया। मिनट पलक झपकते ही बीत गए और चुंबनों की संख्या और तापमान दोनों बढ़ते चले गए। पर्दों के बीच से बगल के सेक्शन से उत्सुक निगाहें हम पर पड़ रही थीं। वेटर बार-बार बीच में आकर रुक रहे थे, कभी अनास्तासिया द्वारा फेंके जा रहे टिशू पेपर को हटाने के लिए तो कभी और ऑर्डर जोड़कर हमारा बिल बढ़ाने के लिए। आम तौर पर उनका रवैया पेशेवर था, लेकिन कभी-कभी उनके चेहरे पर मुस्कान आ जाती थी, क्योंकि उनके सामने प्रेम का माहौल था।
"हम इसे यहाँ नहीं कर सकते," अनास्तासिया लगातार दोहराती रही जबकि मैं उसके कपड़े ठीक कर रही थी और उसके बालों को संवार रही थी ताकि वह खुद को संभाल सके, लेकिन सच कहूँ तो, मेरा एकमात्र लक्ष्य उसे और अधिक उत्तेजित करना था।
बार में कई घंटे बिताने के बाद हमने उसके घर जाने का फैसला किया। उसने मुझे बताया कि उसकी माँ मिलने आई है और वह सुबह 6 बजे निकलेगी। मुझे इससे कोई

फर्क नहीं पड़ा। अनास्तासिया ने अपने क्रेडिट कार्ड से बिल चुकाने की कोशिश की, लेकिन कार्ड स्वीकार नहीं हुआ। उसने मुझसे पूछा कि क्या मैं उसका हिस्सा चुका दूँ, और कहा कि वह बाद में मुझे पैसे वापस कर देगी। मैंने हाँ कर दी, क्योंकि तब तक वह अपने पैसों से ही सब कुछ चुका रही थी।
हमने एक टैक्सी ली और शहर के बाहरी इलाके की ओर चल पड़े... केंद्र से बहुत दूर, बेहद दूर। हम एक तरह के राजमार्ग पर चक्कर लगाते रहे और कम से कम आधे घंटे तक गाड़ी चलाते रहे। जब हम गाड़ी से उतरने के लिए रुके, तो हम एक चौड़े राजमार्ग पर थे जहाँ जगहें बड़ी, खाली और लगभग रंगहीन थीं। मैंने खुद को शहर के बिल्कुल अलग हिस्से में पाया। हम चलते-चलते उसकी इमारत के दरवाजे तक पहुँचे और वह अपने पर्स में चाबियाँ ढूंढ रही थी तभी उसने कहा: "मुझे विश्वास नहीं हो रहा कि तुम हमारी पहली मुलाकात में ही मेरी माँ से मिलना चाहते हो। अब तुम्हें कम से कम चार महीने मेरे साथ डेट पर जाना होगा।"
मैं चौंककर उछल पड़ा।
"नहीं, नहीं, नहीं," मैंने कहा, "ऐसा नहीं है कि मुझे आपकी माँ से मिलने में दिलचस्पी है, मैंने तो बस इतना कहा था कि मुझे उनके यहाँ होने से कोई आपत्ति नहीं है।"
वह बस हंस पड़ी और सिर हिला दिया।
हम लिफ्ट से ऊपर गए और फिर उसने अपने अपार्टमेंट की घंटी बजाई ताकि उसकी माँ हमें अंदर आने दे। मुझे आश्चर्य हुआ कि वह बुढ़िया अभी भी जाग रही थी क्योंकि सुबह के 2 बज रहे थे। उस महिला ने हमें अंदर आने दिया और मैंने विनम्रता से नमस्कार किया। वह बहुत बूढ़ी, दुबली-पतली और झुर्रियों वाली थी।
अंदर प्रवेश करते ही मेरा पहला इंप्रेशन यही था कि इसे सबसे खूबसूरत अपार्टमेंट तो नहीं कहा जा सकता। हम एक गलियारे में पहुँचे जिसकी दीवारें गहरे नीले रंग से रंगी हुई थीं और धुंधली रोशनी से थोड़ा उदास माहौल बन रहा था। इस कमरे से चार और कमरे जुड़े हुए थे। मेरे बाईं ओर बाथरूम और रसोईघर था, मेरे सामने एक आधा खाली शयनकक्ष था जिसमें एक छोटी सी मेज पर बिस्तर के पास रखे लैंप की रोशनी पड़ रही थी, और अंत में, मेरे दाईं ओर बैठक कक्ष था।

मैंने अपने जूते उतारे और उन्हें दरवाजे के बगल में बनी एक छोटी सी शेल्फ पर रख दिया। माँ और बेटी रूसी भाषा में बातें कर रही थीं और बूढ़ी औरत ने मुस्कुराते हुए मेरी तरफ देखा और मुझे पीने के लिए कुछ दिया।
"वोदका?" उसने मुस्कुराते हुए पूछा।
मैं हँसा, लेकिन इतनी सारी बीयर और शीशा पीने के बाद मुझे सिर्फ पानी पीने की इच्छा हो रही थी।
उस महिला ने मुझे एक गिलास पानी दिया और अनास्तासिया से कुछ देर बात करने के बाद वह बेडरूम में चली गई। वह धीरे से छोटे से पलंग पर बैठ गई, उसका सामान उसके बगल में रोशनी से जगमगाती मेज पर रखा था। यह दृश्य मेरे मन में बस गया, क्योंकि यह कुछ हद तक उदास और निराशाजनक था, लेकिन साथ ही साथ मुझे ऐसा लगा कि इससे यह पुष्टि हो गई कि उस बूढ़ी महिला को घर में मेरी उपस्थिति पसंद आई थी।
एनास्तासिया और मैं लिविंग रूम में रुके और फोल्डिंग सोफा खोला। उसने अपने कपड़े उतारना शुरू किया और पजामा पहन लिया। उसके नग्न शरीर ने उसकी खूबसूरती को और बढ़ा दिया और मेरी कामुकता को जगा दिया। मैंने अपनी पैंट उतार दी लेकिन टी-शर्ट पहने रहने दी।
एनास्तासिया ने मुझे बताया कि हमें उसकी माँ के जाने तक इंतजार करना होगा और तब तक हमें संयम बनाए रखना होगा। मैंने अपनी उत्तेजना को काबू में रखते हुए "ठीक है" कहा, क्योंकि मुझे भी थोड़ी नींद लेनी थी।
वह मेरे बगल में लेट गई और हम चुंबन करने लगे। शारीरिक संपर्क, चुंबन और हल्के-हल्के स्पर्श ने हमें खुद को रोकने में असमर्थ बना दिया। मैंने अपने सारे कपड़े उतार दिए और वह मेरे ऊपर सरकती हुई मुझे चूमती रही। मैंने उसे ऐसा करने दिया।
कुछ मिनट बीत गए, फिर मैंने उसे रोका और उसके ऊपर लेट गया। मैं उसके साथ खेलने लगा, उसकी जांघों को रगड़ने लगा, लेकिन उत्तेजना इतनी ज़्यादा थी कि मैं लगभग झड़ ही गया था, इसलिए मैंने उससे पूछा कि क्या हम थोड़ा धीमा कर सकते हैं।
उत्तेजना से लाल हुआ उसका चेहरा अचानक बदल गया। नाराज़ होकर, वह ठंडेपन से मुझसे दूर हट गई और मुझे भी उससे दूर हटने के लिए कहने लगी, फिर वह घूम गई और उसकी पीठ मेरी तरफ हो गई।

"ठीक है," मैंने शांत भाव से जवाब दिया, आश्चर्य के बावजूद कोई प्रतिक्रिया नहीं दी। मैंने उसे पीछे से गले लगाया और अपना हाथ उसके स्तनों के बीच ले जाकर उसे थाम लिया। उसने मेरा हाथ पकड़ लिया।
फिर, लगभग खामोशी से, वह सिसकने लगी।
"मैं चाहती हूं कि तुम चले जाओ," उसने धीमी आवाज़ में कहा, लेकिन उसके लहजे में बहुत गुस्सा झलक रहा था।
मैं असमंजस में था।
"सुबह के 3 बज रहे हैं, मेरे पास पैसे नहीं हैं और मुझे यह भी नहीं पता कि वापस कैसे जाना है और आप चाहते हैं कि मैं अभी जाऊं?"
एनास्तासिया: "हाँ, बाहर निकलो।"
मुझें पता नहीं था कि क्या चल रहा था।
मैं: "और मुझे इस समय कैसे जाना चाहिए?"
एनास्तासिया: "मुझे नहीं पता, यह तुम्हारी समस्या है।"
कुतिया! मैंने सोचा।
खिड़की से हल्की रोशनी अंदर आ रही थी। मॉस्को में गर्मियों में सूरज बहुत जल्दी उग जाता है, इन्हें सफेद रातें कहा जाता है। दिक्कत यह थी कि सुबह 6 बजे तक कोई मेट्रो नहीं चलने वाली थी।
मैंने कहा, "ठीक है, अगर आप चाहते हैं कि मैं जाऊं, तो मैं चला जाऊंगा, लेकिन क्या मैं आपसे कम से कम यह अनुरोध कर सकता हूं कि आप मुझे बार से बकाया पैसे वापस कर दें?"
मैंने यह बात इस उम्मीद के साथ कही थी कि वह ऐसा करेगी।
मेरी विनती से चिढ़कर उसने जवाब दिया, "मैं तुम्हें कुछ नहीं देने वाली। यहाँ से चले जाओ!"
मैं गुस्से को काबू में रखने के लिए अपने होंठ दबा रही थी। मैं चुप रही और कमरे में सन्नाटा छाने दिया, मेरे पास कहने के लिए कुछ नहीं था। धीरे-धीरे मैंने उसे जाने दिया और सोफे पर करवट बदलकर सीधा लेट गई।
मैं यहाँ क्या कर रहा हूँ? मैंने मन ही मन सोचा।
अनास्तासिया अचानक फिर रोने लगी और मेरी तरफ मुड़ी। उसकी आँखें लाल थीं और आँसुओं से चमक रही थीं। उसका चेहरा बेहद उदास था और उसके होंठ अजीब तरह से नीचे की ओर झुके हुए थे, मानो कोई मसखरा अपने भावों को बढ़ा-चढ़ाकर दिखा रहा हो।

मेरे चेहरे पर एक हल्की सी मुस्कान आ गई जिसे मैंने रोकने की कोशिश की। बात बस इतनी सी थी कि मुझे कुछ समझ नहीं आया।
उसने मेरी ओर टकटकी लगाकर देखा और फिर मेरी छाती को सहलाना शुरू कर दिया। "मुझे माफ कर दीजिए," उसने कहा, "कभी-कभी मैं बुरी तरह प्रतिक्रिया करती हूँ। आप क्यों परेशान हैं?"
मैंने उसे कुछ संदेह भरी नजरों से देखा। पहले उसने मुझे बाहर निकाल दिया, फिर उसने मुझसे चोरी की, और अब वह मुझसे पूछ रही थी कि मैं क्यों गुस्सा हूँ।
"देखो, सब ठीक है, मुझे बस जाने के लिए पैसों की जरूरत है और बात यहीं खत्म होती है।"
"तुम्हें सिर्फ पैसों की परवाह है, मैं तुम्हें कुछ नहीं देने वाला। निकल जाओ!"
और यह सच था! मुझे ठगा हुआ महसूस हुआ और उस पल उसकी पतली काया भी मुझे रुकने के लिए प्रेरित करने के लिए काफी नहीं थी। अब मुझे उसमें ज़रा भी दिलचस्पी नहीं थी।
मैंने तय किया कि सबसे अच्छा विकल्प यही होगा कि मैं सुबह 6 बजे तक सोने की कोशिश करूं, क्योंकि यही वह समय था जब मेट्रो फिर से चलने लगती थी। मिनट बीतते गए और वह गुस्से और अपराधबोध के बीच झूलती रही, एक ऐसा चक्र जो कभी खत्म नहीं होता प्रतीत हो रहा था।
"हाँ, मैं गुस्से में हूँ, क्योंकि तुम मेरे घर आए थे, जब मेरी माँ यहाँ थी और तुम मेरे साथ संबंध नहीं बनाना चाहते थे।" फिर उसने पूछा, "तुम यहाँ क्यों आए!?" और आगे कहा, "तुम जाना क्यों चाहते हो?"
मुझे नींद आ गई और कभी-कभी मैं जागता तो उसे अपनी बाहों में पकड़े हुए पाता, वो मुझे सहलाती और मेरे कान में धीरे से फुसफुसाती, "निकल जाओ," जैसे किसी हॉरर फिल्म में होता है। मैं उसकी बातें और सुनना नहीं चाहता था, मुझे लग रहा था कि बातचीत बेमतलब की बहस में बदल रही है, समस्या सुलझाने की कोशिश नहीं कर रही। फिर अचानक, वो मेरे बगल से तेज़ी से उठी, उसने बेडसाइड टेबल पर रखे टिशू पेपर में से एक उठाया और गुस्से से बोली, "मैं अपनी माँ के जाने का इंतज़ार करूँगी और फिर तुम्हें मार डालूँगी..."
फिर वह मेरे बगल में लेट गई, उसकी पीठ मेरी तरफ थी, और वह ज़ोर-ज़ोर से रोने लगी। मैं कुछ पल के लिए स्तब्ध रह गया। उसके सचमुच ऐसा करने की संभावना को

सोचकर मेरे शरीर में एक ठंडी सिहरन दौड़ गई। मेरा दिमाग यह हिसाब लगाने लगा कि बचने या भागने के लिए मेरे पास सबसे अच्छे विकल्प क्या हैं।
मैं तुरंत भाग सकता था, लेकिन मुझे डर था कि वह अपनी अस्थिर, बेकाबू अवस्था में रसोई में जाकर एक बड़ा, तेज चाकू ले आएगी और उससे मेरी छाती के बीचोंबीच वार कर देगी।
उसकी भावनात्मक स्थिति बहुत नाजुक थी। मेरे पास कोई और विकल्प नहीं था, मुझे उसके साथ शारीरिक संबंध बनाना ही पड़ा...
मैंने उसे पीछे से पकड़ा और एक बार फिर अपना हाथ उसके स्तनों के बीच रख दिया। उसने फिर से मेरा हाथ पकड़ लिया।
मैं घबराकर हंसने लगी।
"पहले... मुझे मार मत डालना।"
"ठीक है," उसने अपने आंसू पोंछते हुए धीरे से जवाब दिया, "और दूसरा?" "दूसरा... मुझे नहीं पता।"
वह धीरे से हँसी, मानो शांत हो गई हो। मैंने अपना हाथ उसकी छाती पर दबाया और हाथ से उसके स्तनों को सहलाते हुए पीछे से उसे चूमने लगा। उसने मेरा हाथ कसकर पकड़ लिया और अपने पैरों से मेरे पैरों को सहलाने लगी। मैंने अपनी नाक उसके कान के पीछे रगड़ी और उसे चूमते हुए, एक पशुवत प्रवृत्ति के साथ उसकी त्वचा पर धीरे से फूँक मारी।
उसकी सांसों में आए बदलाव से मैं उसकी उत्तेजना महसूस कर सकता था। ठीक उसी क्षण मैंने उसकी गर्दन पकड़कर उसे दबाया। वह खुशी से चीख पड़ी और मैंने उसके कान में फुसफुसाया, "क्या तुम अब भी चाहती हो कि मैं जाऊं?"
उसने कोई जवाब नहीं दिया, मानो उसकी सांसें रुक गई हों।
उसने मुझे हस्तमैथुन कराने की कोशिश की, लेकिन मैंने उसे रोक दिया। ऐसा लग रहा था मानो अब मैंने उसे पूरी तरह से अपने वश में कर लिया हो, जैसे कोई चरवाहा मैदानों में जंगली घोड़े को वश में करता है, या शायद जैसे मैं साइबेरियाई स्टेपी का कोई कोसैक था। वह अब विरोध नहीं कर रही थी, न ही कुछ बोल रही थी, वह पूरी तरह से मेरे अधीन थी और उसकी उत्तेजना बढ़ती ही जा रही थी।
मुझे अब भी उसमें कोई खास दिलचस्पी नहीं थी, क्योंकि मुझे लगता था कि अनास्तासिया पक्की तौर पर पागल थी, लेकिन साथ ही, मुझे पूरी स्थिति अच्छी लग रही थी।

एक हाथ से मैं उसे हस्तमैथुन करा रहा था, जबकि दूसरे हाथ से मैं उसकी गर्दन पकड़े हुए था। जैसे-जैसे मैं उसे दबाता गया, उसकी उत्तेजना बढ़ती गई। फिर मैंने उसके बाल पकड़े और उसे ज़ोर से पीछे खींच लिया। उसकी उत्तेजना इतनी तीव्र थी कि उसने मुझे रुकने के लिए कहा और अपनी टांगों को कसकर दबा लिया, मानो अपनी चरम सुख की अनुभूति को नियंत्रित करने की व्यर्थ कोशिश कर रही हो।
एनास्तासिया, जो पहले से ही उत्तेजना की चरम सीमा पर थी, ने विनती की, "मैं तुम्हें अपने अंदर चाहती हूँ।"
मैंने उसके बालों को पीछे की ओर खींचते हुए पूछा, "क्या तुम वही करोगी जो मैं तुमसे कहूँगी?"
उसने धीमी आवाज़ और समर्पण के बीच कहीं जवाब दिया, "हाँ!"
मैंने कंडोम लिया और उसे पहन लिया। मैंने उसकी कमर पकड़ी और धीरे से लेकिन मजबूती से उसके अंदर प्रवेश किया। मैंने उसके बाल फिर से खींचे और दूसरे हाथ से उसे हस्तमैथुन कराता रहा।
हांफते हुए उसने मुझसे धीरे चलने के लिए कहना शुरू कर दिया।
उसके बालों को और भी जोर से खींचते हुए, लगभग उखाड़ते हुए, मैंने उससे कहा, मैं तुझे जान से मार डालूंगा, कमीनी कुतिया!!!
उसने आनंद से एक सिसकी भरी, उसका पूरा शरीर कुछ सेकंड के लिए कांप उठा। अगर उसकी माँ ने कमरे से इस तरह की चीख सुनी होती तो वह शायद पूरी तरह से भयभीत हो जाती।
मैं पूरी तरह से थक चुका था। न सिर्फ़ उस रोमांच से, बल्कि इसलिए भी कि मैं 30 घंटे से ज़्यादा बिना सोए पूरे शहर में घूमता रहा था, शराब और शीशा के नशे में चूर था। मुझे आम तौर पर सेक्स के बाद रुककर बातें करना पसंद है, लेकिन उसके साथ नहीं, उस पल में तो बिल्कुल नहीं। मेरी आँखें बंद हो रही थीं और मैं खुद से पूछ रहा था कि क्या दुश्मन के साथ सोना समझदारी है। एनास्तासिया ने मुझे जगाया और मुझसे बातें करने लगी। मुझे याद भी नहीं कि वह मुझसे क्या कह रही थी, वह बस बोलती रही और धीरे-धीरे "बाहर निकलो" दोहराती रही, जबकि वह मेरा हाथ पकड़े हुए मेरे सीने पर सहारा लिए बैठी थी। मुझे साफ समझ आ रहा था कि वह मुझे बाहर नहीं जाने देना चाहती, लेकिन इस औरत को समझने की कोशिश में मेरी मानसिक शांति खतरे में थी। मैंने समय देखा और

मेट्रो के दोबारा चलने में सिर्फ 20 मिनट बचे थे। उसने फिर कहा, "बाहर निकलो," लेकिन इस बार आखिरी बार।
मैंने उसकी आँखों में देखा और कहा, "ठीक है, मैं जा रही हूँ।" मैंने अपने ऊपर से रजाई हटाई और उसका हाथ अपने से दूर धकेल दिया। उसने गुस्से से मेरा हाथ पकड़ लिया, मानो वह कोई खूंखार गुड़िया हो। मैं बुरी तरह डर गई थी।
मैंने अपना हाथ झटके से पीछे खींच लिया, लेकिन उसने फिर से पकड़ लिया।
स्थिति तनावपूर्ण होती जा रही थी। इस लड़की पर किसी शैतान का साया है! मैंने खुद को एक बार फिर छुड़ा लिया।
अचानक, उसके चेहरे का भाव नरम पड़ गया और उदासी व परित्याग के भाव उभर आए।
उसकी आँखों से नए आँसू बहने लगे, जबकि उसका नग्न शरीर सोफे पर खुले में पड़ा हुआ था।
"कृपया! मत जाओ!"
वह एक छोटी बच्ची की तरह रोने लगी जो नहीं चाहती कि उसके पिता उसे छोड़कर जाएं।
मुझे बुरा लगा, लेकिन मेरी घबराहट और अनिश्चितता अभी भी बरकरार थी। मेरे मन में डर था कि वह किसी भी क्षण रसोई की ओर दौड़कर तेज चाकू ला सकती है और पहले दी गई धमकी को अंजाम दे सकती है। मुझे लगा जैसे मेरी जान खतरे में है और मैं भाग जाना चाहती थी।
"नहीं, माफ कीजिए, लेकिन मुझे लगता है कि मेरा जाना बेहतर होगा," मैंने कहा।
"क्यों?" उसने पूछा।
मुझे असहज महसूस हो रहा है, मैं चाहूंगी कि हम यहीं पर सब कुछ खत्म कर दें।
अत्यंत क्रोध और झुंझलाहट के साथ उसने उत्तर दिया, "ठीक है, तो जाओ!" वह बिस्तर पर घूम गई।
मैं उठा और कपड़े पहनने लगा। मुझे पता नहीं था कि किस तरफ जाना है, लेकिन मैं बस वहां से निकलना चाहता था।
वह मुड़ी और एक बार फिर मेरी तरफ देखकर बोली, "तुम क्यों जा रहे हो?"
मुझे बहुत उलझन महसूस हुई, क्योंकि मुझसे बार-बार वही सवाल पूछा जा रहा था जिसका जवाब मैं कुछ समय पहले ही दे चुका था।

मैंने अपनी बात स्पष्ट करने के लिए अपना जवाब दोहराया, लेकिन वह पूरी तरह सच नहीं था। असल में, मुझे उससे बहुत डर लगता था क्योंकि मुझे पता ही नहीं था कि वह वास्तव में क्या करने में सक्षम है।
"मत जाओ!" उसने उदास चेहरे से आंसू बहते हुए कहा, लेकिन इतनी धीमी आवाज में कि उसकी मां न सुन सके।
मैं जाना पसंद करूंगा।
"कृपया मत जाओ!"
वह नग्न अवस्था में सोफे से उठी और मेरी ओर आई।
मैंने कहा, "मुझे खेद है, लेकिन मुझे लगता है कि यही बेहतर तरीका है।"
वह मेरे सामने आकर खड़ी हो गई और जब मैं कपड़े पहन रहा था, तब वह मेरी आँखों में सीधे देखते हुए मुझसे रुकने की विनती करती रही। ऐसा लग रहा था मानो उसे अपने अपार्टमेंट में अकेले रह जाने का बहुत डर था। मैंने उसके गाल पर चुंबन दिया और उसे दिलासा देने के लिए अपने हाथ उसके कंधों पर रख दिए।
वह लगातार यही कहती रही, "कृपया रुकिए," और अपनी बात को अथक रूप से दोहराती रही।
उसके चेहरे पर उदासी छाने लगी और वह पागलों जैसी दिखने लगी। जिस तरह से वह मुझे देख रही थी, सच कहूँ तो मुझे नहीं पता था कि मैं अपने आखिरी पल जी रहा हूँ या नहीं। उसकी धमकी मेरे दिमाग में फिर से कौंध गई और मेरा डर और भी बढ़ गया।
मैंने कहा, "कृपया मुझ पर दबाव मत डालिए!"
वह मेरे सामने खड़ी रही और अपने पैरों की ओर देखने लगी, मानो मेरे फैसले को स्वीकार कर रही हो।
मैंने अपनी घड़ी देखी और सुबह 6 बजे में केवल दस मिनट बचे थे। उसकी माँ अभी भी बेडरूम में थी और इससे मुझे कुछ हद तक शांति मिली। मैंने सोचा कि मुझे उस बुढ़िया के जाने से पहले ही निकल जाना चाहिए, नहीं तो इससे मुझे और भी परेशानी हो सकती है।
एनास्तासिया रोती रही और मुझसे रुकने की विनती करती रही। मैंने शांत भाव से मना करना जारी रखा। मैंने उसके गाल पर चुंबन करने के लिए फिर से आगे झुका, लेकिन वह पीछे हट गई। मैंने उसके इस इनकार को बहाना बनाकर भागने का फैसला किया और इस दुखद स्थिति को खत्म करने की ठान ली। मैंने कपड़े पहने बिना ही सारा सामान उठा लिया। मुझे अपने जूते नहीं मिले और फिर मुझे याद

आया कि मैंने उन्हें सामने वाले दरवाजे के बगल वाली शेल्फ पर छोड़ दिया था।
एनास्तासिया और भी बेचैन हो गई। मैं सबसे ज़्यादा यही चाहती थी कि वो मुझसे दूर न चली जाए। "मैं गोलियां खा लूंगी," उसने धमकी भरे लहजे में कहा। मैंने बस उसे देखती रही, कुछ नहीं कहा। मैंने उसकी बात को गंभीरता से नहीं लिया और वैसे भी मैं कुछ कर भी नहीं सकती थी, भले ही इससे मुझे बहुत दुख होता।
उसका गुस्सा बढ़ता गया, "निकल जाओ! अभी निकल जाओ!" उसने गुस्से से भरी आवाज़ में मुझे आदेश दिया।
मैंने आज्ञा का पालन किया। मैंने सामने का दरवाजा खोला और अपने जूते उतारे।
वह मेरी पीठ पीछे रसोई की ओर भागी।
धिक्कार है! मैंने सोचा। मेरे पूरे शरीर में तुरंत एक ठंडी सिहरन दौड़ गई। मैंने दरवाजा खोला और लिफ्ट की ओर भागा। दरवाजा खुला और मैंने सामने दिख रहे पहले बटन को दबाकर दरवाजा बंद कर दिया। लिफ्ट बंद हुई और नीचे जाने लगी। राहत की एक सांस और हंसी मेरे मुंह से निकल गई। मैं अब भी डरा हुआ था, लेकिन सुरक्षित महसूस कर रहा था। मैंने अपने जूते पहने, अभी भी बिना शर्ट के, हाथ में टी-शर्ट और जैकेट लिए हुए।
मैं सबसे नीचे वाली मंजिल पर पहुँचा और तभी एक आदमी, जो देखने में इमारत में काम करने वाला लग रहा था, मेरे पास से गुजरा। मैंने उससे पूछा कि मेट्रो कहाँ है, और क्योंकि हम दोनों की भाषा अलग थी, उसने इशारों से मुझे मेट्रो का पता बताया।
मैं चौड़ी, अपरिचित सड़कों पर तब तक चलता रहा जब तक मुझे मेट्रो नहीं मिल गई। मुझे अभी भी मॉस्को के बाहरी इलाके में खोया हुआ, ठगा हुआ, अपमानित और सबसे बढ़कर, डरा हुआ महसूस हो रहा था। लेकिन फिर भी, मुझे असीम आनंद का अनुभव हो रहा था... मैं जीवित था!
मैंने मेट्रो ली, अपने होटल पहुँचा और सो गया, गहरी नींद सो गया। थोड़ी उलझन और सिरदर्द के साथ उठा, जैसे हैंगओवर हो। मैंने अपना फोन देखा तो पता चला कि एक अलग लड़की के साथ मेरी नई डेट है, लेकिन मैंने उसे मैसेज किया। क्षमा कीजिए... मैं आज बाहर नहीं जा सकता।

मुझे उम्मीद है कि आपको यह किताब उतनी ही पसंद आएगी जितनी हमें इसे लिखने में आई। जब कोई अपना समय निकालकर मेरी लिखी हुई चीज़ पढ़ता है तो मुझे बहुत खुशी होती है। इस किताब को प्रकाशित करना मेरा जुनून बन गया है क्योंकि यह दो साल की मेहनत का नतीजा है।
स्व-प्रकाशकों के लिए प्रतिक्रिया का बहुत महत्व होता है, यह न केवल लेखन जारी रखने के लिए प्रेरणा या आत्म-विकास के लिए उपयोगी होती है बल्कि प्रचार प्रयासों में भी मदद कर सकती है।
अगर आप समय निकालकर मेरे लिए एक समीक्षा छोड़ दें तो मुझे बहुत खुशी होगी, हर एक समीक्षा मेरे लिए बहुत मायने रखती है।

किंडल पर सरलीकृत श्रृंखला:

प्रलोभन सरलीकृत निःशुल्क संस्करण 0,00
लड़कियों से बात कैसे करें: मुफ़्त संस्करण 0,00
10 आकर्षक आदतें (मुफ्त संस्करण) 0.00
खुशी को सरलीकृत रूप में निःशुल्क संस्करण में बदला जा सकता है। यात्रा और प्यार 2.99
लड़कियों से बात कैसे करें: पूर्ण संस्करण 3.49
आकर्षण को सरल बनाना: पूर्ण संस्करण 4.99